La Cuisine

à

L'École Complémentaire



2e Édition abrégée de
"La Cuisine raisonnée"
revue et corrigée

50 sous

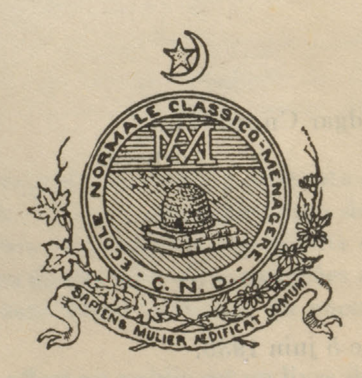
Des ateliers de
L'Action Catholique, Québec.
1 9 3 9


IN DOMINO CONFIDO
GRANDESCVNT·AVCTA·LABORE
McGILL
UNIVERSITY
LIBRARY

La Cuisine

à

L'École Complémentaire



2e Édition abrégée de
"La Cuisine raisonnée"
revue et corrigée

ENDROITS DE VENTE
PROCURE DES MISSIONS
rue Atwater, 1520, Montréal,—rue Saint-Joseph, 228, Québec.
INSTITUTION CHANOINE BEAUDET
Saint-Pascal de Kamouraska, Qué.

1939

Nihil obstat

Chan. Edgar Chouinard,
censeur.

Imprimatur

Quebeci, die 5 juin 1939.

B. Ph. Garneau, V.G.

PRÉFACE

M. G. Hayward, en 1909, écrit en tête de son MANUEL DE CUISINE : « Il m'a paru indispensable de mettre entre les mains de mes élèves un manuel imprimé, qui leur permît de suivre l'enseignement donné sans voir à prendre des notes forcément incomplètes, et dont la rédaction souvent négligée et différée, occasionne non seulement une perte de temps, mais expose à oublier ce qui a été enseigné au cours. »

Qu'on nous laisse faire nôtres ces paroles. Car depuis que nous enseignons la cuisine, combien de fois n'avons-nous pas répété : « Nos élèves devraient avoir en mains un auteur accrédité. »

Malheureusement les auteurs existants sont ou trop détaillés ou trop abrégés ; ils ne contiennent que des recettes veuves de principes, recettes composées d'ingrédients coûteux ou qu'on n'a pas à la main en ce pays, recettes calculées avec poids et mesures peu en usage dans notre province, ou encore recettes *antihygiéniques*.

L'ouvrage offert au public est un livre de cuisine seulement et non pas d'économie domestique en général. Il est destiné aux maîtresses de maison et aux jeunes filles, futures maîtresses de maison. Il donne règles et principes ou raison d'être de tout ce qu'il enseigne, ennoblit d'autant l'art de la personne qui cuisine, et relève sa mentalité.

Il n'enseigne rien d'irréalisable, mais uniquement ce qui a déjà été essayé et pratiqué à l'École.

Tout en enseignant une cuisine saine, hygiénique, il choisit les ingrédients les moins coûteux et en moindre quantité possible pour confectionner les mets suffisamment fortifiants.

Tous les auteurs de cuisine, étrangers ou canadiens, prescrivent souvent, dans certaines recettes, des liqueurs alcooliques : vins, cognac... Par principe, nous bannissons de nos recettes ces matières dangereuses pour la cuisinière et son entourage, très difficiles à trouver grâce à la prohibition de plus en plus générale, prêchant indûment la nécessité de l'alcool dans les familles, et à peu près inutiles dans les mets qui les contiennent et que seuls peuvent humer les gourmets les plus raffinés.

Les ingrédients que préconise notre livre sont à la portée de tous, tant à la campagne qu'à la ville.

Les poids et mesures et les termes employés sont familiers à tout le public canadien.

C'est pourquoi nous croyons que notre livre aura son utilité non seulement pour nos élèves et la classe féminine étudiante en général, mais pour toutes les maîtresses de maison.

Si Dieu nous prête vie, nous avons l'intention de publier un autre volume renfermant les cours de cuisine que nous donnons dans nos classes supérieures.

Nous dédions le présent ouvrage aux deux amies de Jésus : Marthe et Marie, souhaitant que les jeunes filles et les femmes qui s'en serviront, soient à la fois actives comme Marthe et pieuses comme Marie.

Alphonse Beaudet, Chanoine, Principal
École normale classico-ménagère, Saint-Pascal.

En la fête de l'Annonciation, 1926.

ALIMENTATION ET PRATIQUE CULINAIRE

PREMIÈRE PARTIE

Théorie et Exercices Appliqués

7ème ANNÉE

CHAPITRE I

LA CUISINE

La **cuisine**, dans l'acception présente, signifie la partie de l'économie domestique qui traite de la préparation des aliments et de leur cuisson.

Dans son acception secondaire, le mot **cuisine** désigne le laboratoire, la pièce où l'on apprête les mets.

CONDITIONS D'UNE BONNE CUISINE

La propriété de la cuisine et de la cuisinière, le soin des ustensiles, le choix et la conservation des aliments, la connaissance des principes culinaires, le savoir-faire, l'exactitude et la précision des mesures sont autant de conditions reconnues nécessaires au succès d'une bonne cuisine.

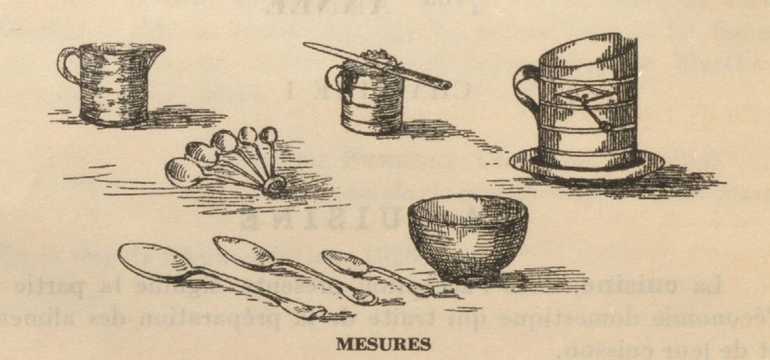
Comme toutes ces questions ont été étudiées dans les années précédentes, nous ne nous arrêterons qu'aux détails relatifs « aux mesures » détails de première importance dans la préparation et l'exécution des menus.

DES MESURES

Un système de poids et mesures vérifiés, à portée de la main, devrait se trouver dans toute cuisine. En art culinaire, comme d'ailleurs en toute chose dans la vie, **l'à-peu-près est fatal.**

Si peser exige toutefois trop de temps pour la préparation des plats d'un usage journalier, l'habitude de faire un mets une fois acquise, la ménagère adopte, comme mesure, ses ustensiles de cuisine, de capacité et de précision reconnues.

La méthode la plus facile, la plus généralement employée dans les recettes modernes familières est la mesure : « à la tasse et à la cuillère ». Une tasse-type, comme mesure, contient 1 demiard, mesure liquide, une demi-livre de sucre ou de beurre, ou le ¼ d'une livre de farine. Une cuillère-type contient ½ on. de sucre ou de beurre ; une cuillère à thé, 60 gouttes.



MESURES

Il se vend des séries de cuillères-mesures, et des tasses marquées à la $^1/_2$, au $^1/_4$ et au $^1/_3$. Dans chaque cuisine il devrait y avoir de ces cuillères et surtout deux de ces tasses : une pour les liquides et l'autre pour les substances sèches.

Dans bien des cas, en mesurant, il faut user de son jugement personnel, car les œufs ne sont pas tous de grosseur uniforme et les farines n'absorbent pas toujours la même quantité de liquide, etc...

Équivalence

9 gros œufs..................	font	1	livre
4 tasses de farine..............	"	1	"
2 tasses de beurre	"	1	"
2 tasses de sucre granulé	"	1	"
2½ tasses de sucre pulvérisé	"	1	"
2 tasses de lait ou d'eau........	"	1	"
2 tasses de viande hachée.......	"	1	"

4 c. à table de farine. . . . . " 1 once
4 c. à table de café . . . . " 1 "
2 c. à table de beurre . . . . " 1 "
2 c. à table de sucre . . . . " 1 "
2 c. à table de liquide. . . . . " 1 "
1 c. à thé. .égale ¼ c. à table
1 c. à dessert . . . . " ½ c. à table
4 c. à table .égalent ¼ tasse ou ½ roquille
16 c. à table . . . . " 1 tasse
½ tasse . . . . .égale 1 roquille
1 tasse . . . . " 1 demiard
2 tasses . . . . .égalent 1 chopine
4 tasses . . . . " 1 pinte

Poids français et poids canadiens (*approximatifs*)

30 grammes . . . . .font. . . . 1 once
100 " . . . . . " 3½ onces
200 " . . . . . " 7 onces
250 " . . . . . " 9 "
300 " . . . . . " 10 "
400 " . . . . . " 14 "
500 " . . . . . " 18 " ou 1 livre française
750 " . . . . . " 27 "
1000 " . . . . . " 35½ onces ou 1 kilo français
50 " . . . . .beurre équivalent à 4 c. à table rases.
50 " . . . . .farine tamisée égalent 8 c. à table rases.
50 " . . . . .sucre granulé égalent 4 c. à table rases.
1 livre canadienne équivaut à 454 grammes français.
1 gallon canadien équivaut à 4½ litres.

Comment mesurer.

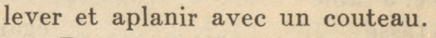
Sasser ou agiter légèrement avec une cuillère tous les ingrédients secs avant de les mesurer, même la moutarde, le soda, etc

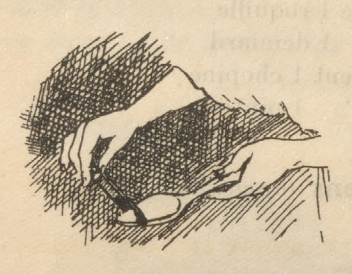
Toutes les mesures doivent être prises rases, excepté sur indication contraire de recettes.

Pour mesurer une tasse d'ingrédients secs, remplir la tasse avec une cuillère et aplanir avec un couteau. Les matières sèches telles que la farine, les poudres, doivent être légèrement mesurées et non pressées par force avec la cuillère dans la mesure.

Pour mesurer le beurre et le saindoux ou tout autre genre de graisse, presser solidement dans la tasse ou la cuillère ne laissant aucun espace libre, et aplanir ensuite avec un couteau. Si la graisse est très dure, on peut l'amollir en la laissant, pour un instant dans un lieu chaud, ou bien la couper en petits morceaux avant de mesurer.

Pour mesurer une cuillerée à thé ou à table d'ingrédients secs, remplir la cuillère en la plongeant dans la substance, la


lever et aplanir avec un couteau.


MESURES

Diviser la longueur avec un couteau pour obtenir une demi-cuillerée, la $^1/_2$ en sens contraire pour un $^1/_4$ et le $^1/_4$ également en sens contraire donne $^1/_8$. Moins qu'un $^1/_8$ est considéré comme quelques grains.

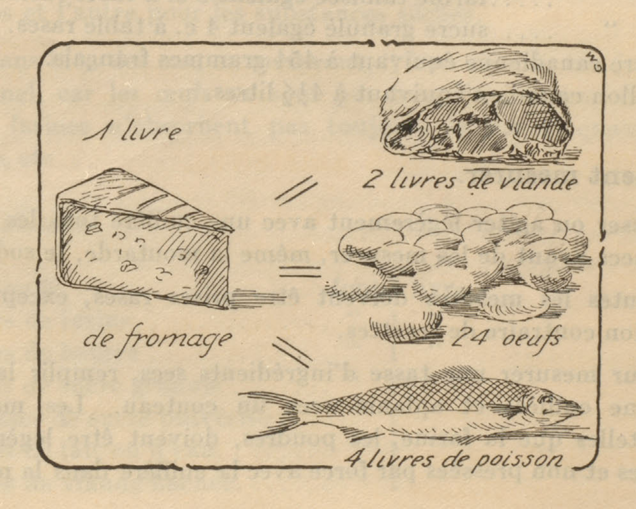
Une tasse de liquide est tout ce que la tasse peut contenir, une cuillerée à table est tout ce qu'elle peut contenir.

Une tasse faible se mesure en remplissant la tasse jusqu'à $^1/_8$ de pouce du bord.

EXERCICES APPLIQUÉS

a) Conserves de tomates — b) de fèves à beurre ou de légumes-racines — c) de prunes — d) Gelée de pommes, etc...

Voir : Chapitre XXIX, page 152.



CHAPITRE II

DES ALIMENTS

I. Définition et double rôle des aliments.— II. Éléments des tissus organiques.— III. Composition des aliments.— IV. Provenance des aliments.— V. Division des aliments.

I.— Les **aliments** sont les substances que les êtres animés s'incorporent pour conserver en eux la vie, c'est-à-dire pour :

1° **Réparer les pertes** quotidiennes occasionnées par le fonctionnement des organes ;

2° **Entretenir la chaleur** animale propre à chaque espèce.

II.— ÉLÉMENTS DES TISSUS ORGANIQUES.

Notre chair, nos os, nos nerfs, essentiellement formés de petites cellules dont les éléments premiers sont des corps simples : oxygène, hydrogène, azote et carbone. Ils comprennent aussi, mais en quantité moindre, du phosphore, du soufre, de la chaux, du fer, du chlore et du sodium.

Mais, par le fait même de la vie, ces éléments sont entraînés sans arrêt dans une destruction perpétuelle ; et c'est précisément la combustion de ces éléments, c'est-à-dire, la destruction des cellules qui forment les tissus de notre corps, qui exige que les pertes subies par notre organisme soient réparés. C'est pourquoi en un mot, nous devons, pour continuer à vivre, boire et manger.

III.— COMPOSITION DES ALIMENTS.

La combinaison des corps simples, que nous venons d'énumérer, constitue la base de nos aliments dont les éléments principaux sont :

1° L'albumine ou matière azotée ; albumine animale ou albumine végétale ;

2° Les graisses animales, les graisses végétales ;

3° Les hydrates de carbone ou hydrocarbonés. Ils se subdivisent en trois classes :

a) Amidon ou matières amylacées,

b) Sucre,

c) Cellulose ; principe alimentaire accessoire.

4° Les matières minérales existent dans tous les aliments à l'état de sels minéraux.

5° L'eau entre également dans la constitution de tous les aliments.

6° Des vitamines, substances nécessaires à notre organisme.

IV.— PROVENANCE DES ALIMENTS.

L'homme emprunte ses aliments aux trois règnes de la nature. La plus grande partie de sa nourriture cependant se compose d'aliments organisés empruntés au règne animal et au règne végétal. Les aliments inorganiques, sont tirés du règne minéral.

ALIMENTS ORGANIQUES EMPRUNTÉS	au règne végétal	Les céréales et les produits qui en dérivent : pain, pâtes alimentaires ; les légumes : féculents ou farineux et herbacés ; les fruits ; le sucre ; les huiles ou graisses végétales.
	au règne animal	la chair des animaux : le lait et les produits qui en dérivent ; les œufs ; les graisses.
ALIMENTS INORGANIQUES EMPRUNTÉS	au règne minéral	l'eau ; divers sels, principalement des chlorures, des phosphates, etc.

V.— DIVISION DES ALIMENTS.

Les aliments qui contiennent des matières albuminoïdes en quantité assez considérable se nomment : aliments azotés et servent à la réparation de nos tissus.

Par contre, les substances ne renfermant que peu ou point d'azote sont des aliments non azotés.

QUESTIONNAIRE.— Qu'entendez-vous par aliments ? démontrez le double rôle des aliments.— Énumérez les éléments de nos tissus — les éléments fondamentaux de nos aliments.— D'où proviennent les aliments ? — Énoncez les aliments empruntés au règne végétal — au règne animal — au règne minéral.— Comment se divisent les aliments ?

EXERCICES APPLIQUÉS

a) Tisane de camomille

1 once de fleurs — 1 chopine d'eau bouillante, sucre

Mode de préparation : Infuser, laisser reposer quelques minutes, passer au tamis, sucrer au goût, servir chaud ou froid.

b) Tisane d'herbe à dinde

La tisane d'herbe à dinde se prépare comme l'infusion de camomille.

c) Tisane de graines de lin

1c. à table de graines de lin—1 chopine d'eau—Quelques quartiers de pommes

Mode de préparation : Faire bouillir pendant une heure, passer, sucrer au goût.

d) Limonade à froid.

2 tasses { 1 citron, 1 chopine d'eau bouillie } — 2 c. à table de sucre — Quelques morceaux de glace à volonté

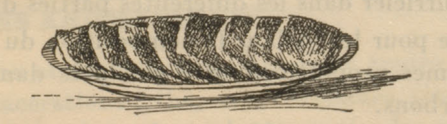
e) Limonade à chaud

2 tasses { 1 citron, 1 chopine d'eau bouillante. } — 2 c. à table de sucre

Mode de préparation : Essuyer un citron, peler au besoin et couper en tranches dans un pot. Verser l'eau bouillante, ajouter le sucre et fermer hermétiquement le récipient pendant une ou deux heures. Passer au tamis et servir.

La limonade et l'orangeade sont rafraîchissantes et stimulantes ; la limonade est surtout prescrite dans les dérangements d'estomac.

L'orangeade se prépare comme la limonade froide.



CHAPITRE III

LES BOISSONS

« Qui est maître de sa soif est maître de sa santé. »

I. Aqueuses :	**a) Eau naturelle :**	**Composition** **Propriétés** **Caractères eau potable** **Eau insalubre.**
	b) Eaux minérales :	**Nature et variétés**
II. Aromatiques :	**c) Thé** **d) Café** **e) Chocolat** **f) Tisanes**	**Définition** **Propriétés** **Falsification** **Conservation** **Préparation**

On appelle **boisson** en général, tout breuvage dont le but principal est de désaltérer en fournissant à l'organisme l'eau et les éléments nutritifs qui lui sont nécessaires.

Les boissons peuvent se grouper en trois grandes classes :

1° Les boissons aqueuses : l'eau naturelle et les eaux minérales.

2° Les boissons aromatiques : thé, café, chocolat, limonades, orangeades, tisanes.

3° Les boissons alcooliques en général.

I.— LES BOISSONS AQUEUSES.

a) Eau naturelle.— L'eau, élément indispensable de la nature, est la boisson par excellence des hommes et des animaux, l'agent essentiel de la germination des plantes et le véhicule qui porte le suc nourricier dans les différentes parties du végétal.

L'eau entre pour les $^{2}/_{3}$ dans la composition du corps humain et dans les mêmes proportions ou à peu près dans les aliments que nous absorbons.

1° Composition : L'eau contient, outre l'oxygène et l'hydrogène, de l'azote, du gaz carbonique, du calcaire et dans les eaux de mer, du chlorure de sodium ou sel marin.

2° PROPRIÉTÉS DE L'EAU : L'eau, à la température ordinaire, est liquide ; elle est solide au-dessous de 32° F ; elle est vapeur au-dessus de 212° F.

Les deux principaux éléments de l'eau sont l'oxygène et l'hydrogène dans les proportions de 1 volume d'oxygène pour 2 d'hydrogène.

Si vous plongez un fer rougi ou un charbon ardent dans l'eau, vous verrez se dégager des bulles, c'est l'hydrogène. Jetez quelques gouttes d'eau sur le foyer, la combustion s'active à cause de l'oxygène fourni par la décomposition de l'eau.

3° CARACTÈRES D'UNE EAU POTABLE : Voir Manuel d'Économie domestique. IVe année, page 149.

4° EAU INSALUBRE : Lorsqu'on a des doutes sur la qualité de l'eau, il est prudent de la faire bouillir. L'*ébullition* tue les germes organiques et dégage les sels calcaires ; mais ce procédé a l'inconvénient de faire perdre à l'eau son oxygène et de la rendre indigeste. On y remédie en la fouettant quelques instants avec une fourchette ou une cuillère.

Les *filtres*, surtout les filtres à porcelaine (Chamberland-Pasteur) sont supérieurs à l'ébullition et peuvent donner une sécurité à peu près absolue.

b) Eaux minérales.— Les eaux dans lesquelles sont dissous en grande quantité des sels minéraux constituent des eaux minérales utilisées en médecine.

Les variétés d'eaux minérales sont très nombreuses mais les principales sont :

1° Les eaux sulfureuses
2° Les eaux carbonatées (Vichy)
3° Les eaux ferrugineuses
4° Les eaux purgatives (Sedlitz).

II.— BOISSONS AROMATIQUES.

Les boissons aromatiques comprennent toutes les infusions, décoctions et macérations : thé, café, limonades, tisanes. Cependant comme ces dernières font plutôt partie des boissons diététiques, nous les passerons sous silence pour n'étudier que celles qui sont du domaine propre de l'art culinaire ; thé, café, et chocolat.

c) Le Thé.— 1° Définition : Le thé est une plante originaire de Chine, prenant à l'état sauvage l'apparence d'un arbre.

Ses feuilles alternes, à court pétiole, dentées et luisantes sont livrées au commerce après avoir été torréfiées et roulées en boule.

Les feuilles du thé infusées nous donnent une boisson qui est maintenant consommée partout.

2° Propriétés : Le thé renferme un principe, la théine, qui le rend stimulant et excitant. Il favorise la digestion et l'action des reins, mais son abus devient nuisible aux personnes nerveuses, par l'amaigrissement, les vertiges qu'il provoque.

Falsification.— La fraude la plus ordinaire est l'addition de feuilles étranlgères ou de feuilles épuisées et séchées. L'infusion d'un tel produit sera moinforte et moins aromatique que celle du thé naturel. L'infusion d'un thé natures est d'une belle couleur dorée ; toute autre coloration ou la présence d'un dépôt au fond du vase indique une coloration artificielle.

3° Conservation : Il est admis que le thé en vieillissant acquiert de la qualité. On le conserve dans des boîtes hermétiquement fermées.

d) Café.— 1° Définition : Le caféier est une plante de la famille des Rubiacées ; c'est un arbrisseau toujours vert, originaire de la province de Kaffa en Abyssinie.

La graine ou la fève du caféier torréfiée et réduite en poudre, infusée nous donne le café. Léger et additionné de lait il constitue une boisson rafraîchissante.

Le meilleur café nous vient de Moka, dit-on. Cependant on a remarqué qu'un mélange de différentes espèces possède un arome supérieur à celui d'une espèce prise isolément. Ainsi le Moka, le Martinique et le Bourbon associés dans des proportions égales donnent une infusion d'une finesse et d'un arome exceptionnels.

2° Propriétés : L'hygiène considère le café comme un excitant, un stimulant et non un aliment ; il favorise la digestion, combat le sommeil et la fatigue, favorise le travail cérébral mais ne répare pas les forces. Ls enfants et les personnes nerveuses font bien de s'en abstenir.

3° Conservation : Les cafés crus se conservent dans des sacs et les cafés torréfiés dans des boîtes de fer-blanc hermétiquement fermées et à l'abri de l'humidité.

e) **Chocolat.**— 1° Définition : Le cacao (ou amande du cacaoyer) auquel on a fait subir un grand nombre d'opérations, entre autres la torréfaction, nous donne le chocolat. Cet aliment contient une forte proportion de sucre ou de miel et des aromates.

On prépare avec le chocolat une pâte alimentaire constituant un véritable aliment, et un breuvage très nourrissant.

2° Propriétés : Le chocolat est à la fois nutritif et excitant. L'azote qu'il contient en fait un aliment reconstituant et ses matières grasses assimilables le mettent au premier rang des calorifiques. Son principe excitant lui vient de la théobromine, élément analogue à la caféine. Il convient aux estomacs faibles, délicats, nerveux, aux hommes d'étude, aux femmes, aux enfants et aux convalescents. Certaines personnes cependant le supporte difficilement, elles n'en useront donc que rarement.

3° Conservation : Il ne faut pas garder le chocolat plus d'un an ; en vieillissant il blanchit et rancit. On le préserve du contact de l'air et de l'humidité enveloppé dans une mince feuille d'étain qu'on renferme ensuite dans une boîte de fer-blanc.

Préparation.— La préparation de ces différents breuvages nécessite des récipients entièrement consacrés à cet usage qu'il faut ébouillanter cependant avant de s'en servir, spécialement quand il s'agit de la théière et de la cafetière. Pour le thé et le café il y a avantage de se servir d'un sac de flanelle blanche ou encore d'une boule spéciale en treillis de nickel, qu'on ne remplit qu'à moitié afin de laisser aux feuilles ou aux grains assez d'espace pour se dilater ou se détendre.

En général une tasse des breuvages suivants : thé, café et chocolat exige :

1 c. à *thé* de thé.
1 c. à *thé* de chocolat.
1 c. à *table* de café.

Mode de préparation.— Thé : Échauder la théière, y mettre la quantité de thé voulue et l'humecter d'eau froide, laisser reposer 3 ou 4 minutes, puis verser l'eau bouillante ; 5 minutes après, l'infusion est à point. Ne pas laisser bouillir mais conserver très chaud.

CAFÉ : Échauder la cafetière, y mettre le café, un œuf et une cuillerée d'eau froide, mélanger le tout. Remplir la cafetière au ¼ d'eau absolument bouillante ; fermer hermétiquement, ajouter de l'eau bouillante à diverses reprises et laisser infuser un ¼ d'heure. Le café doit être gardé au point d'ébullition mais ne jamais bouillir. Le servir chaud et non bouillant. Dans le café ordinaire on supprime l'œuf.

Pour le café au lait, ajouter à la dernière partie de la cuisson, une 1/2 tasse de lait chauffé par tasse de liquide.

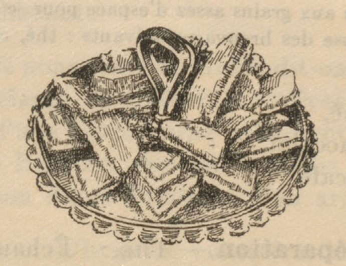
CHOCOLAT : Concasser le chocolat et le laisser dissoudre dans un peu d'eau chaude. Quand la dissolution est complète, verser le mélange dans le liquide bouillant (eau ou lait), mêler et laisser mijoter 15 à 30 minutes. Le chocolat est meilleur lorsque préparé à l'avance il a mijoté quelque temps.

QUESTIONNAIRE.— Qu'appelle-t-on boisson ? — Quelle est la boisson par excellence des hommes et des animaux ? — De quoi se compose l'eau ? — Quels sont les caractères d'une eau potable ? — Qu'entend-on par eaux minérales — boissons aromatiques ? — Qu'est-ce que le thé ? — Quelles sont ses propriétés ? — Comment se conserve-t-il ? — D'où vient le café ? — Quel effet a-t-il sur l'organisme ? — D'où provient le chocolat ? — Le chocolat est-il nutritif ? — Se conserve-t-il longtemps ?

EXERCICES APPLIQUÉS :

Préparation du thé, du café et du chocolat pour une famille de 5 à 6 personnes.

EXERCICES PRATIQUES.— La préparation du menu (souper) page 172.



SANDWICHS

CHAPITRE IV

——

LE LAIT

I. Composition :	**Matière grasse** **Caséine — Lactose** **Sels minéraux et vitamines** **Eau.**
II. Valeur :	**alimentaire** **hygiénique.**
III. Caractères du bon lait.	**Aspect** **Saveur**
IV. Falsifications : .... **V. Altération :**.	**Différentes espèces** **et** **Causes principales.**
VI. Conservation :	**journalière** **prolongée** { **a) Stérilisation** / **b) Pasteurisation**
VII. Dérivés :	**Beurre** **Fromage** **Petit lait.**

On définit le **lait,** un aliment liquide renfermant dans les proportions voulues toutes les substances nécessaires à l'entretien et à la réparation des tissus.

I.— COMPOSIITON.

Les éléments du lait peuvent varier selon la race, le tempérament, l'état de santé et l'alimentation de la vache laitière. Cependant, dans les conditions ordinaires, on convient que sur cent parties,

le lait contient :.	3.6 de matière grasse 3.5 de caséine 4.6 de lactose .8 de sels minéraux 87.5 d'eau. des vitamines.

1° La matière grasse ou crème est l'élément essentiel du beurre.

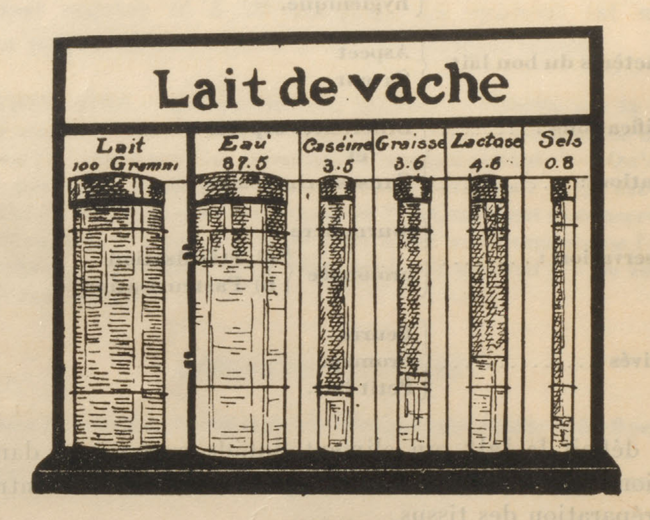
2° La caséine, substance azotée, réparatrice, est l'élément principal du fromage.

3° Le lactose ou sucre du lait appartient à la famille des sucres ; c'est un élément calorifique entièrement dissous dans le lait.

4° Les principaux sels minéraux du lait sont : les sels de chaux, de potasse, de soude, de magnésie, de fer, etc.

5° La quantité d'eau peut varier de 80 à 90%.

6° Des vitamines.



SA COMPOSITION

On parle beaucoup aujourd'hui de certaines substances hypothétiques désignées sous le nom de vitamines. Personne encore n'a pu les isoler ni les voir. On a été amené à croire qu'elles existent du fait que leur absence crée des désordres graves pour la santé.

On définit les vitamines des substances d'origine végétale ou animale, faute desquelles l'organisme dépérit et finalement meurt. En médecine on discerne trois vitamines principales : vitamine A ; vitamine B et vitamine C.

Le lait a une vitamine spéciale ; le beurre aussi. Ces vitamines sont indispensables à la nutrition ; malheureusement la stérilisation les détruit. Le rachitisme des enfants est en partie causé par le lait privé de vitamine.

Pour entretenir la vie, il faut manger des principes vivants. Les vitamines entrent dans la série de ces principes. Il faut donc connaître ces données très modernes pour comprendre les inconvénients du lait stérilisé. On y remédie en mangeant concurremment quelques fruits ou légumes frais.

Cette observation relative aux vitamines du lait, n'a d'importance que pour les enfants ou les malades qui s'alimentent exclusivement de lait.

II.— VALEUR.

Le lait est le type de l'aliment complet ; les éléments qui entrent dans sa composition sont à la fois calorifiques et combustibles. Il devient ainsi l'accessoire utile d'une bonne alimentation.

Le lait constitue encore une nourriture *hygiénique* ; sa grande digestibilité permet de le prescrire avantageusement aux malades, aux convalescents ainsi qu'aux vieillards et aux enfants.

III.— CARACTÈRES DU BON LAIT.

Un lait pur est opaque, onctueux, d'un blanc mat, d'une odeur caractéristique et d'une saveur légèrement sucrée. Il mousse fortement quand on l'agite. L'ébullition n'en change pas l'aspect, et à mesure que l'eau se vaporise, le lait se couvre de pellicules d'une saveur agréable.

IV.— FALSIFICATIONS.

Il arrive que le lait ne jouit pas toujours de toutes ses propriétés nutritives ; souvent des matières étrangères y sont introduites : on le dit alors falsifié.

Les falsifications les plus répandues sont : le mouillage, l'écrémage, l'addition d'amidon, de fécule ou de borax.

V.— ALTÉRATION.

Les principales causes d'altération sont :

1° Les odeurs de l'air ambiant.

2° La malpropreté des ustensiles.

3° Le manque de soin dans la traite.

4° Le mélange du lait frais avec du vieux.

5° Un temps orageux ou une température élevée.

VI.— CONSERVATION.

On conserve le lait, reconnu comme étant de bonne qualité, d'une traite à l'autre, en le mettant dans des ustensiles de ferblanc ou mieux encore de faïence, très propres, qu'on dépose dans un endroit frais.

Une conservation plus prolongée du lait, exige :

1° La stérilisation;

2° la pasteurisation.

a) **Stérilisation.**— La stérilisation a pour but de détruire tous les germes que le lait contient. A cette fin, chauffer le lait à une température de 212° F. pendant 15 à 20 minutes, le refroidir brusquement et le laisser au froid jusqu'à la consommation.

La stérilisation altère grandement le goût et la digestibilité du lait, cependant il est prudent de le stériliser quand on doute de sa pureté.

b) **Pasteurisation.**— Le but de la pasteurisation est de retarder l'acidité du lait en paralysant le développement des germes de maladies. Chauffer le lait au bain-marie à une température de 142 à 145° F., puis le refroidir brusquement et le garder au froid. Ce procédé assure la conservation du lait pour 35 à 40 heures au plus.

La pasteurisation nous met à l'abri des maladies que le lait peut introduire dans l'organisme.

VII.— DÉRIVÉS.

Les dérivés du lait, beurre et petit-lait de beurre et de fromage, sont traités au manuel d'Économie domestique à l'École complémentaire.

Fromage.— Le fromage est un aliment préparé avec le lait. Les fromages cuits sont les plus nourrissants et les plus sains. Au point de vue alimentaire ils valent la viande et ils ont l'avantage de ne pas comporter de toxines. Ils se conservent longtemps et sont à recommander.

QUESTIONNAIRE.— Pourquoi le lait est-il un aliment complet ? — Quelles sont les principales causes qui font varier la qualité du lait ? — Donnez le trait caractéristique de chacun des éléments du lait. — Le lait a-t-il une grande valeur alimentaire ? — Quels sont les caractères du bon lait ? — Énumérez les principales causes d'altération du lait.— Comment conserve-t-on le lait pour la dépense journalière — pour une conservation prolongée ? — Quel est le but de la stérilisation — de la pasteurisation ? — La consommation du fromage est-elle avantageuse ?

EXERCICES PRATIQUES.— La préparation du menu (diner), page 159.

CHAPITRE V

LES OEUFS

I. **Composition.**

II. **Valeur nutritive** ...... { **Éléments réparateurs et calorifiques.** / **Éléments minéralisants.** / **Aliment complet, associé au pain.** }

III. **Digestibilité** .... { **Œuf cru.** / **Œuf cuit légèrement.** / **Œuf dur.** }

IV. **Moyens de reconnaître** { **Œufs frais.** / **Œufs vieillis.** }

V. **Époque de la provision** { **Printemps** / **Eté** }

VI. **Procédés de conservation** { **a) A l'abri de l'air.** / **b) A l'eau de chaux.** }

VII. **Soin des œufs.**

VIII. **Cuisson des œufs** .... { **a) Entier dans la coquille** / **b) Entier hors de la coquille** / **c) Œufs battus.** }

La science agricole définit **l'œuf** un corps organique, à enveloppe dure, que pondent les femelles des oiseaux, des poissons, etc. et renfermant le germe d'un animal de la même espèce.

I.— COMPOSITION.

L'œuf frais contient en moyenne sur 100 parties :

Albumine	13	parties
Matières grasses	11	"
Substances minérales	1	"
Eau	75	"
Vitamines		

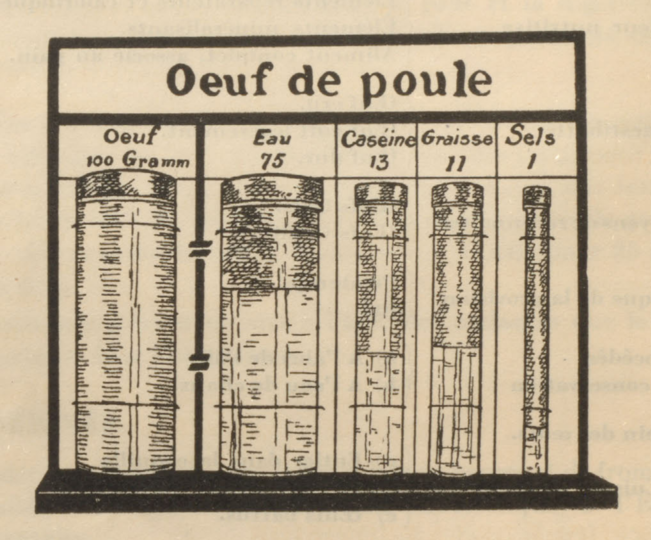
II.— VALEUR NUTRITIVE.

On a toujours accordé à l'œuf une grande valeur alimentaire. Des substances azotées forment une bonne partie de son poids.

Le blanc, essentiellement réparateur, contient de l'albumine presque pure ; le jaune renferme aussi des albumines et une substance huileuse : il est donc azoté et calorifique tout à la fois.

De plus, l'œuf contient divers sels, notamment du fer et du phosphore.

Associé à un féculent, au pain surtout, l'œuf constitue un repas complet du point de vue de la nutrition.



SA COMPOSITION

III.— DIGESTIBILITÉ.

L'œuf frais, à l'état cru, est très digestible, légèrement cuit, plus encore ; cuit dur, certains estomacs le trouvent fort indigeste.

Le séjour d'un œuf à la coque dans l'estomac varie suivant les individus ; on calcule en moyenne une à deux heures.

Les estomacs délicats et les convalescents s'accommodent d'œufs crus ou peu cuits.

Comment prendre un œuf cru : le casser dans un verre, avoir la précaution de ne pas briser le jaune et l'avaler d'un seul trait. Si on a trop de répugnance pour l'ingestion de cet aliment, on peut l'assaisonner d'un peu de sel.

IV.— FRAICHEUR DES ŒUFS.

Moyens de la reconnaître :	Les secouer :	Le contenu remue dans la coquille si l'œuf est vieux.
	Les plonger dans l'eau salée :	Les œufs frais plus pesants restent au fond du vase. Les œufs vieillis flottent plus ou moins dans l'eau : (l'œuf perd chaque jour une petite quantité d'eau, l'air étant plus léger que l'eau).
	Les mirer :	Le degré de transparence de l'œuf, une couleur rosée, indiquent son degré de fraîcheur. Pour mirage, voir page 144, Économie domestique à l'École primaire, IVe année.
	Appuyer un des bouts sur notre langue	S'il est frais, il nous paraîtra froid ; le contraire se produira si l'œuf est vieux.

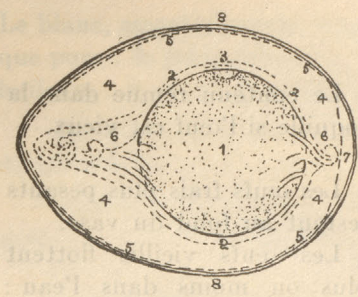
V.— ÉPOQUE DE LA PROVISION.

On doit rechercher pour la provision, des œufs absolument frais. Les poules pondent très peu aux derniers mois de l'année. Les mois du printemps et de l'été sont les plus avantageux, parce qu'alors on peut se procurer les œufs à un prix raisonnable.

La couleur de la coquille de l'œuf n'a aucune influence sur le contenu, et la préférence pour une coquille jaune ou blanche est purement affaire de goût.

VI.— CONSERVATION.

Il y a plusieurs procédés de conservation, mais tous sont à base du même principe : soustraire les œufs à l'action de l'air et de la chaleur. Ainsi on aura soin de les mettre dans un endroit ni trop chaud ni trop froid, à l'abri de l'air qui les sèche.



COUPE D'UN OEUF :

1. Jaune.— 2. Membrane ou vitelline — 3. Germe — 4. Albumine ou blanc — 5. Membrane — 6. Chalazes — 7. Chambre à air — 8. Coquille.

Le procédé à l'eau de chaux, le plus pratique pour conserver les œufs, consiste à verser à petits intervalles 4 gallons d'eau sur une livre de chaux pour l'éteindre et y ajouter ensuite 1 livre de sel. Agiter souvent pendant les 2 premières heures, puis laisser reposer. Décanter sur les œufs préalablement déposés dans une jarre ou un baril. Le récipient, recouvert d'un morceau de grosse toile imbibée d'une couche de chaux délayée, est ensuite placé dans un endroit frais.

Une température de 40 à 50° F. sans être absolument de rigueur aide beaucoup à prévenir le goût de vieux qu'ont si souvent les œufs conservés.

VII.— SOIN DES ŒUFS.

Il faut déposer, dans un endroit froid, les œufs destinés à la consommation journalière.

L'œuf, dont la coquille est poreuse, absorbe très facilement les odeurs de l'air ambiant, surtout l'œuf frais pondu ou dont la coquille est plus mince.

On évitera donc de placer les œufs près des aliments à odeur forte ; de les laver, afin de ne pas enlever la couche protectrice, sauf au moment de s'en servir.

Une boîte dans laquelle on pourrait déposer les œufs debout, séparés les uns des autres, et disposés de telle sorte que les œufs les plus frais soient placés en dessous afin que les plus vieux servent en premier, est un moyen considéré comme très pratique.

VIII.— CUISSON DES ŒUFS.

Entier dans la coquille	à la coque mollet dur
Entier hors de la coquille.	poché au miroir et au jambon frit.
Oeufs battus	brouillé proprement dit omelette, etc.

Le principe de la cuisson est celui-ci : Sous l'action de la chaleur, l'albumine du blanc comme du jaune de l'œuf se coagule complètement ou partiellement selon la durée de la cuisson.

a) Cuisson à l'eau dans la coquille : L'œuf doit cuire à la température de 212° degrés F. Selon le temps qu'on le laisse dans l'eau de cuisson, on peut l'obtenir à la *coque*, *mollet* ou *dur*.

L'eau pour la cuisson des œufs doit être pure ; la coquille se dilate sous l'effet de la chaleur, et sans cette précaution, l'œuf prendra le goût de l'eau ou du liquide dans lequel on le plonge. Le manque de propreté de l'œuf ou du liquide est souvent cause que certaines gens n'aiment pas les œufs à la coque. C'est pourtant la façon la plus saine de manger les œufs d'une fraîcheur constatée.

Pour enlever facilement la coquille d'un œuf qui vient d'être cuit, on le plonge dans l'eau froide immédiatement après la cuisson ; la coquille se resserre et l'adhérence avec le blanc n'a pas lieu.

b) Cuisson des œufs entiers hors de la coquille : Dans cette cuisson il s'agit de coaguler le blanc de l'œuf sans le durcir, le jaune devant rester liquide. On peut cuire ces œufs sur le plat avec du beurre, (ils sont dits au miroir) ou les faire frire ou encore les pocher à l'eau de sel.

c) Œufs brouillés : Ce mode de cuisson dans lequel l'œuf perd sa forme, comprend les œufs brouillés proprement dits et les omelettes.

La réussite d'une omelette dépend en grande partie de la cuisson. Le fourneau doit être plutôt doux que chaud. Une omelette bien réussie est moelleuse à l'intérieur, d'une belle couleur dorée et pas trop cuite.

QUESTIONNAIRE.— Donnez la composition de l'œuf.— Quel rôle l'œuf remplit-il dans l'alimentation ? — L'œuf constitue-t-il un aliment bien digestible ? — Donnez quelques moyens de reconnaître la fraîcheur des œufs ? — Quelle est l'époque la plus favorable pour la provision d'œufs ? — Indiquez les moyens à prendre pour conserver les œufs.— Dans quel endroit faut-il déposer les œufs que l'on destine à la consommation journalière ? — Quelles sont les différentes manières de cuire les œufs ?

EXERCICES PRATIQUES.— La préparation du menu (souper), page 173.

CHAPITRE VI

CÉRÉALES ET FÉCULES

- **I. Céréales :**
  - **a) Nature et importance.**
  - **b) Les principales.**
    - **1° Froment ou blé**
    - **2° Sarrasin**
    - **3° Seigle**
    - **4° Orge**
    - **5° Avoine**
    - **6° Maïs**
    - **7° Riz.**
  - **c) Composition.**
- **II. Fécules :**
  - **a) Classification**
  - **b) Rôle alimentaire**
  - **c) Cuisson des céréales et des fécules**
    - **a) Principe général**
    - **b) Règles ordinaires**
- **III. Pâtes alimentaires :**
  - **a) Nature**
  - **b) Principales espèces**
  - **c) Rôle dans l'alimentation**
  - **d) Utilité**
  - **e) Principes de cuisson.**

I.— CÉRÉALES.

a) Nature et importance.— Les céréales, dont les grains réduits en farine servent à la nourriture de l'homme, occupent la place la plus importante dans le groupe des aliments végétaux. Cette importance repose sur :

a) Leur richesse en matière nutritive, en carbone surtout ;

b) Leur bon marché relatif, comparé au prix de la viande ;

Les céréales sont le complément naturel de l'aliment azoté par excellence : la viande, d'où l'habitude et la nécessité d'associer à la viande, le pain, le riz, etc.

b) Principales Céréales.— Les céréales qui forment la base de notre alimentation sont :

1° Le froment ou blé : De toutes les céréales, le blé est la plus nutritive, la plus riche en gluten. Sa farine très nourrissante fournit le pain le plus léger.

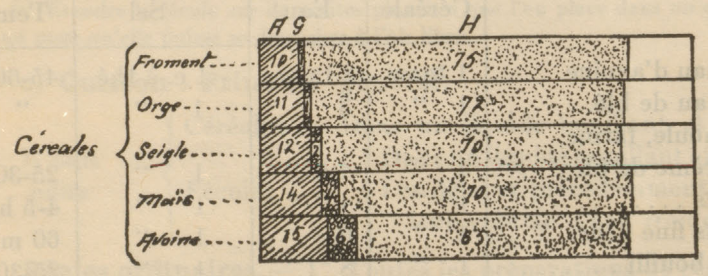
C'est encore du froment qu'on retire la farine de gruau et la semoule, toutes deux employées dans la pâtisserie.

2° Le sarrasin : Cette céréale, dont la culture n'est pas assez répandue, se consomme en galettes et en bouillies très nourrissantes.

3° Le seigle : La farine de cette céréale bien que supérieure aux farines d'orge et d'avoine, ne peut cependant être comparée à celle du blé ; sa pâte est courte, difficile à travailler et à lever, à cause de son peu de gluten.

Le pain de seigle, d'une saveur douce et agréable, se conserve frais assez longtemps.

4° L'orge : Le pain provenant de l'orge est lourd, compact, peu agréable et peu nutritif. On utilise cette céréale plutôt pour des bouillies, des potages, mets nourrissants et d'une bonne ressource dans l'alimentation.



On prépare encore avec cette graine des boissons douces et calmantes. Riche en phosphates et en graisse, l'orge est donc un reconstituant.

5° L'avoine : Les bouillies et les galettes à base de farine d'avoine sont d'excellentes préparations et fort recommandables , l'avoine étant surtout riche en phosphore.

6° Le maïs : On consomme cette céréale en bouillies ou en gâteau ; les grains peuvent se manger simplement bouillis ou grillés. La fécule de maïs s'ajoute à la farine de froment dans la fabrication de certains gâteaux pour les rendre plus légers.

La médecine emploie la farine de maïs comme analeptique et comme diurétique.

7° Le riz : Le riz, l'unique céréale exotique, surnommé le blé des jaunes, nous vient de l'Inde et de la Chine. Il renferme beaucoup d'amidon mais peu de matières grasses et azotées ; cependant sa digestion facile et les nombreuses formes sous lesquelles on le prépare lui ont valu une large place dans l'alimentation.

Les préparations culinaires à base de riz sont nombreuses et variées. La cuisine l'apprête en potages, poudingues, crèmes ou encore en garnitures comme accompagnement des viandes. La médecine l'emploie en décoction comme astringent.

c) **Composition.**— Les graines des céréales renferment un principe azoté très important : le *gluten* formé de plusieurs substances albuminoïdes : fibrine végétale, légumine et albumine. Elles renferment en outre, de *l'eau*, des *sels*, de la *graisse* et des *hydrates de carbone :* amidon, dextrine, sucre, cellulose, vitamines.

TABLEAU SOMMAIRE

Cuisson des céréales

	Céréale	Eau	Sel	Temps
Gruau d'avoine.	1 tasse	3 tasses	1 c. à thé	45-60 m.
Gruau de blé.	1 "	3 "	1 "	" "
Semoule, farine, crème de blé	1 "	4-6 "	1 "	25-30 m.
Maïs	1 "	4 "	1 "	4-5 hrs
Maïs fine fleur.	1 "	6 "	1 "	60 m.
Riz bouilli	1 "	8 "	1 "	25-30 m.
Riz cuit à la vapeur .	1 "	4 "	1 "	45-60 "
Sagou	1 "	8 "	1 "	15-20 "
Tapioca	1 "	4 "	1 "	60-90 "

II.— FÉCULES.

Les fécules sont des substances farineuses qu'on extrait ordinairement des rhizomes ou tiges souterraines de certains végétaux ayant l'apparence de racines : pomme de terre, sagoutier, orchis, manioc, etc.

a) **Classification.**— Les fécules appartiennent à la catégorie des aliments *calorifiques* longtemps appelés respiratoires. Ces aliments sont de ceux qui conviennent le mieux aux personnes qui ont à fournir du travail musculaire.

b) **Rôle dans l'alimentation.**— Les fécules jouent un grand rôle dans l'alimentation, principalement celles qui sont produites par les tubercules. Leur conservation facile et écono-

mique, leur extrême blancheur, tout en favorisant le mélange avec d'autres farines, contribuent à généraliser leur emploi.

Les fécules, sans être aussi nourrissantes que les farines, donnent d'excellents potages. Elles rendent également service dans la confection des pâtisseries et dans un grand nombre d'autres préparations.

Préparation de la fécule de pomme de terre : On peut préparer soi-même la fécule de pomme de terre, pour cela :

1° Réduire la pomme de terre en pulpe avec une râpe.
2° Délayer dans deux fois son volume d'eau.
3° Verser le tout dans un tamis ou un nouet placé sur un récipient quelconque.
4° Faire couler un filet d'eau sur la pulpe en l'agitant.
5° Continuer ce travail jusqu'à ce que l'eau soit limpide.
6° Recueillir dans un vase tout le liquide passé à travers le tamis.
7° Délayer avec de l'eau tiède le dépôt qui s'est produit.
8° Répéter ce lavage deux ou trois fois.
9° Etendre la fécule sur de petites planches que l'on place dans un endroit chaud pour qu'elle puisse se dessécher à l'air libre.

c) Cuisson : Principe général.

Il faut cuire	Céréales . . .	Dans un liquide bouillant et salé.
	Fécules	Dans un liquide bouillant et salé; Les délayer précédemment avec leur volume d'eau froide.

Règles ordinaires. — 1° Toutes les préparations de céréales ou de fécules doivent cuire autant que possible, dans un bain-marie.

2° Pour augmenter la valeur nutritive des céréales et des fécules les faire cuire dans du lait.

3° Ajouter le sel quand l'eau commence à bouillir.

4° Verser les céréales en pluie.

5° Brasser pendant la première partie de la cuisson, c'est-à-dire, tant que la céréale ou la fécule reste au fond du récipient ; quand elle commence à se lier au lait, discontinuer de mêler et terminer la cuisson sur un feu modéré.

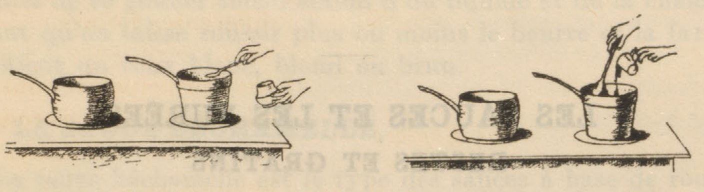
6° S'il y a nécessité d'ajouter un liquide à la préparation, qu'il soit bouillant.

III. — PÂTES ALIMENTAIRES.

Les pâtes alimentaires sont le complément obligatoire de l'étude des céréales puisqu'elles ont pour base la farine des céréales et particulièrement celle du blé dur, le plus riche en gluten. Cependant comme elles ont été étudiées en 4e année, nous nous contenterons d'un tableau de révision.

Pâtes Alimentaires	a) *Nature*	Pâtes sèches faites de farine auxquelles on donne différentes formes.
	b) *Espèces*	Les principales sont : le macaroni, le vermicelle, les pâtes d'Italie, les nouilles, etc.
	c) *Rôle dans l'alimentation*	Ces pâtes jouent un très grand rôle en tant qu'aliments combustibles, c'est-à-dire producteurs de force et d'énergie. De plus, leur digestion est facile.
	d) *Utilité*	En hiver surtout, alors que les légumes deviennent rares, les pâtes alimentaires sont d'une grande ressource. Leur prix modéré et leur conservation facile les mettent à la portée de tous.
	e) *Principe de cuisson*	1° Toutes les pâtes fraîches ou sèches doivent être mises dans un liquide bouillant et salé. 2° Les cellules des grains d'amidon, dont les pâtes sont formées, éclatent dans un liquide plutôt abondant, ce qui favorise d'autant leur digestion.
	Remarques	Il importe de se procurer des pâtes de premier choix. Des farines de qualité inférieure ne peuvent donner qu'un résultat médiocre.

LA CUISSON DES CÉRÉALES



(a) Ajouter le sel à l'eau bouillante.

(b) Verser la céréale en brassant.



(c) Remettre les deux parties l'une dans l'autre.

QUESTIONNAIRE.— D'où les céréales tirent-elles leur importance ? — Quelles sont les principales céréales canadiennes, dites un mot de chacune ? — Y a-t-il des céréales exotiques utilisées dans l'alimentation ? — Indiquez les principaux éléments d'une céréale — Donnez la définition générale de fécule.— Quelles sont les fécules qui jouent un plus grand rôle dans l'alimentation ? — Donnez les grandes règles relatives à la cuisson des céréales et des fécules.— Que savez-vous des pâtes alimentaires et quelles sont les principales espèces ? — Sont-elles bien utiles dans l'alimentation — quand rendent-elles service surtout ? — Sur quels principes repose la cuisson.

EXERCICES APPLIQUÉS

a) Différentes céréales au lait et à l'eau — b) Bouillie de farine de blé-d'Inde, de gruau, de riz, etc.— c) Gâteau de céréales — d) Moule de riz, de tapioca — e) Macaroni au gratin, aux tomates, etc.— f) Pain de macaroni au fromage.— g) Tomates farcies au macaroni.

EXERCICES PRATIQUES.— La préparation du menu (diner), page 161.

CHAPITRE VII

LES SAUCES ET LES PURÉES
RESTES ET GRATINS

« La cuillère de bois est
le seul bâton que l'on doive
mettre dans les roux. »

I. Utilité et digestibilité des sauces.— II. Base des sauces.— III. Le roux.— IV. La sauce béchamelle.— V. Les purées.— VI. L'art d'utiliser les restes.— VII. Gratins — chapelure — panure.

Les **sauces** sont des préparations liquides ou semi-liquides dont le goût varie d'après les assaisonnements et les condiments qui les composent.

I — UTILITÉ ET DIGESTIBILITÉ.

Les sauces se prêtent à des combinaisons culinaires assez nombreuses puisque, dans une large mesure, elles rehaussent la saveur de la plupart des mets.

A la ménagère économe les sauces sont indispensables pour utiliser les restes.

Les sauces excitent l'appétit, mais il n'en faut pas abuser, elles ne conviennent pas toujours à l'estomac, surtout celles qui contiennent des substances excitantes.

II — BASE DES SAUCES.

Presque toutes les sauces ont pour base : le jus et le roux. Le JUS ou extrait de viande de légumes ou de fruits s'obtient à peu de frais.

Une ménagère soigneuse utilise la moindre goutte de bouillon ou de jus. Quand elle fait un braisé ou un rôti à la casserole, elle mouille le fond, après avoir retiré la viande, d'un peu d'eau bouillante, et laisse cuire un instant pour qu'aucune partie du précieux extrait de viande ne soit perdu. Elle utilise de même les os et les parures de toutes sortes ; met à part les jus de viande blanche devant servir aux sauces blanches et blondes ; et les jus de viande rouge pour les autres sauces.

III.— LE ROUX.

Un mélange en parties égales de beurre ou de graisse et de farine nous donne ce que nous appelons en cuisine le ROUX. La

préparation d'un roux repose essentiellement sur le pouvoir qu'a l'amidon de se gonfler sous l'action d'un liquide et de la chaleur. Suivant qu'on laisse roussir plus ou moins le beurre et la farine on obtient un roux blanc, blond ou brun.

IV.— LA SAUCE BÉCHAMELLE.

La sauce béchamelle est le type des sauces à base de roux ; elle doit ce nom à Louis de Béchamel, marquis de Nointel, maître d'hôtel de Louis XIV.

Cette sauce est la reine des « sauces blanches ». On l'obtient en mouillant le roux de lait légèrement chaud.

SAUCES BLANCHES

Consistance	Beurre ou graisse	Farine	Liquide	Sel	Durée de cuisson
No 1 Claire. . . .	1 c. à table	1 c. à table	1 tasse	$\frac{1}{4}$ c. à thé	15 à 20 m.
No 2 Moyenne.	2 c. à table	2 c. à table	1 tasse	$\frac{1}{4}$ c. à thé	15 à 20 m.
No 3 Epaisse. . .	3 c. à table	3 c. à table	1 tasse	$\frac{1}{4}$ c. à thé	15 à 20 m.

USAGE :

La sauce claire N° 1, sert de base aux potages-crèmes, etc.

La sauce moyenne, N° 2, pour apprêter de différentes manières : légumes, viandes et poissons, etc.

La sauce épaisse ou N° 3, entre dans la préparation des timbales, des croquettes, etc., et sert à masquer les plats que l'on veut faire gratiner.

Technique de la sauce béchamelle.

a) PRÉPARATION DU ROUX : (Pour obtenir 1 pinte de sauce de consistance moyenne, N° 2).

Faire fondre sur un feu doux, 8 c. à table de beurre, y incorporer 8 c. à table de farine non délayée (½ tasse).

Le mélange des deux substances doit être parfait. Le laisser cuire très lentement et au bain-marie de préférence.

b) LE LIQUIDE.— La sauce béchamelle se fait généralement au lait. Employer du lait très frais, le faire chauffer légèrement, mais non bouillir.

c) MÉLANGE DES INGRÉDIENTS : Le roux étant à point, ajouter le lait chaud en brassant constamment avec une cuillère de bois ; éviter ainsi de faire des grumeaux.

d) Assaisonnement et cuisson : Pour donner plus de saveur, ajouter au roux de l'oignon haché menu ou du jus d'oignon ; un assaisonnement de sel et de poivre au goût, etc.

La durée de la cuisson doit être au moins de 15 à 20 minutes. Au besoin, passer la sauce au tamis, ce qui lui donne une apparence plus homogène.

e) Le service : Cette sauce peut se servir comme accompagnement des viandes blanches ou des poissons bouillis ; mais c'est surtout avec une garniture de légumes frais qu'on la présente le plus souvent.

Les salsifis, carottes, pommes de terre, petits pois verts, fèves à beurre, asperges, macédoines de légumes sont appréciés, préparés à la Béchamel.

L'adjonction de condiments ou d'ingrédients accessoires, œufs, crème, etc., à la sauce béchamelle nous donne un grand nombre de dérivés, tels : sauce allemande, sauce suprême, sauce poulette, etc.

Pour la préparation d'une sauce plus économique, voir Manuel Économie domestique, 5e année, page 192.

V.— LES PURÉES.

En cuisine toute bouillie faite avec la pulpe des légumes frais ou secs, suffisamment féculents ou ayant une pulpe assez charnue pour éviter toute autre liaison, prend le nom de purée.

Les purées les plus ordinaires sont à base de légumes. Il en existe de deux sortes : les purées pour les potages et les purées pour les entremets ; celles-ci servent aussi de garnitures. Les premières doivent être liquides, tandis que les secondes sont plus consistantes. Les deux se traitent exactement de la même manière.

Les jaunes d'œufs les rendent plus onctueuses, mais aussi plus coûteuses.

Les fruits donnent d'excellentes purées. Cependant quand les fruits forment un mélange assez épais avec le sucre dans lequel ils ont bouilli, la préparation prend le nom de marmelades. Les fruits acides sont les plus employés pour les marmelades.

Technique de la purée.

Si aisée qu'en puisse paraître la préparation, la réussite d'une purée exige une certaine adresse ou habileté. Les indications suivantes, très simples, aideront au succès.

a) Faire cuire les légumes à l'eau de sel, les passer au tamis ou au pressoir et non les écraser avec le pilon.

b) Placer le tamis sur un plat creux aux mêmes dimensions.

c) Se servir d'un « champignon » ou pilon en bois très dur.

d) Conduire l'opération le plus rapidement possible et observer de ne pas laisser refroidir les aliments ainsi traités ; ils deviendraient dès lors plus difficiles à passer.

e) Mettre la marmite, contenant l'aliment, au coin du poêle ; ajouter le liquide chaud ; fouetter énergiquement la préparation avec une cuillère de bois dur ; plus la purée est battue, plus elle est blanche, et légère. La conserver au chaud.

La purée de pommes de terre accompagne une viande à l'étuvée. des croquettes de viande, saucisses, foie en sauce, etc.

VI.— L'ART D'UTILISER LES RESTES.

Savoir utiliser les restes du repas de la veille est un problème sérieux à résoudre et d'une très grande importance, touchant de près la question sociale, puisqu'il intéresse au plus haut degré l'économie domestique et le bonheur de la famille.

Cependant combien de ménagères donnent, gaspillent ou même jettent des restes d'aliments qu'elles pourraient si bien transformer en mets appétissants si elles possédaient ce talent indispensable à la bonne maîtresse de maison, talent qu'on appelle à juste titre « l'art d'utiliser les restes ».

Avantages.

Grâce à cet art qu'on pourrait presque appeler « magique », la bonne ménagère diminue les dépenses de la famille. En variant le menu des repas, elle prévient le manque d'appétit que provoque une table sur laquelle on revoit les plats de la veille ou de l'avant-veille et toujours apprêtés de la même manière.

Manières d'apprêter les restes de :

LÉGUMES	en sauce, au gratin, en croquettes, etc.	POISSONS	gâteau, timbale, pouding, à la Béchamel, et au gratin, etc.

Viandes	hachis, gâteau, ragoût, miroton, boulettes, rissoles, blanquette, salade, etc.	**Pain**	panade, poudings, crêpes, chapelure, etc.

VII.— LES GRATINS.

Les gratins sont des préparations de légumes, de viande et de poisson, liées d'une sauce, assaisonnées au goût, saupoudrées ensuite de chapelure ou de panure et même de fromage râpé. Quand le fromage est supprimé, le dessus du plat est parsemé de quelques noisettes de beurre. On met ces plats au four chaud, pour colorer la surface du mets et y former une croûte bien dorée qui est dite *gratinée.*

Chapelure.— Des croûtes de pain râpées ou bien encore du pain séché au four et écrasé ensuite dans un mortier ou de toute autre manière forment ce que l'on nomme en cuisine de la « chapelure ».

La mie de pain dont on saupoudre certains plats de viande, de légumes, etc., se nomme **panure**. On dit « double panure » ou « panure à l'Anglaise » s'il s'agit d'une seconde panure ajoutée quand l'aliment pané a trempé dans un mélange de jaunes d'œufs et de beurre fondu.

QUESTIONNAIRE.— Définissez les sauces et expliquez comment elles sont utiles ? — Quelles sont les principales bases des sauces ? — Qu'entendez-vous par roux — par sauce béchamelle ? — Quelle quantité de graisse et de farine mettez-vous par rapport à une tasse de liquide pour les trois consistances de la sauce blanche ? — Donnez la manière de faire une sauce béchamelle de consistance moyenne.— Expliquez la manière de faire une purée.— Y a-t-il quelqu'avantage à savoir utiliser les restes ? — Quelles sont les différentes manières d'utilisr les restes de légumes, de viandes, de poissons, de pain ? — Qu'entendez-vous par les gratins ? — Définissez gratins, chapelure, panure.

EXERCICES PRATIQUES.— La préparation du menu (souper), page 175.

CHAPITRE VIII

LES LÉGUMES

I. Définition.

II. Rôle dans l'alimentation. — 1° Caractères; 2° Propriétés; 3° Du mode de préparation; 4° Digestibilité.

III. Classification
- **a) Verts ou Herbacés**
- **b) Féculents ou farineux**
  - **Légumes secs ou légumineuses.**
  - **Légumes racines.**

IV. Cuisson a) Divers modes.

I.— On donne généralement le nom de **légumes** aux plantes potagères comestibles. Les légumes se consomment soit à l'état cru, soit après cuisson.

II.— RÔLE DANS L'ALIMENTATION.

Les légumes sont des produits indispensables à l'alimentation, la science basée sur l'expérience, ayant démontré qu'un régime exclusivement carné est funeste à l'homme. Les légumes associés à la viande, au poisson, au fromage, au beurre ou au lait, constituent le type d'un bon régime alimentaire.

III.— CLASSIFICATION.

Les légumes peuvent se classer en deux catégories :

a) les *légumes verts ou herbacés*.

b) les *légumes féculents ou farineux* qui se subdivisent eux-mêmes en légumes secs ou légumineuses et en légumes racines.

a) Légumes herbacés	Asperges	Chicorée
	Champignons	Ail
	Choux	Oignon
	Oseille	Poireau
	Tomates	Radis
	Laitue.	

1° **Caractères et propriétés.**— Les légumes frais ou verts (aqueux) figurent dans l'alimentaton non pas tant pour leur valeur

nutritive que pour leurs principes minéralisants et rafraîchissants, à titre de pourvoyeurs de cellulose, de sels minéraux alcalins, et d'eau.

Leur cellulose, régularisent les mouvements de l'intestin ; leurs sels minéraux, sont des aliments de croissance pour l'enfant, d'entretien pour l'adulte, de réparation pour les convalescents et les débilités. Par leurs sels minéraux, alcalins et leur " eau vivante " ils sont antitoxiques. Ainsi s'expliquent l'influence qu'ils ont sur la santé et la vigueur, et la place importante qu'ils doivent occuper dans l'alimentation.

b) Légumes féculents	Secs ou légumineuses	Haricots Pois Fèves Lentilles
	Racines ou tubercules	Pommes de terre Carottes Navets Salsifis.

2° **Caractères et propriétés.**— Si les légumes verts n'ont pas une haute valeur alimentaire, par contre les légumes secs, haricots, pois, lentilles et fèves, (groupe d'aliments de nature analogue), sont très riches en matières azotées et en hydrates de carbone. A poids égal, ils renferment autant et même plus d'albumine que la viande. Or, l'homme qui travaille, et fait de grandes dépenses d'énergie , y trouve à la fois l'azote dont il a besoin pour réparer l'usure de ses tissus, et les hydrates de carbone pour entretenir la chaleur nécessaire à la vie.

Les légumes racines ou turbercules constituent des aliments moins nourrissants que les légumineuses. La cuisine les utilise avec des aliments riches en azote. La carotte, la betterave, le navet entrent dans bon nombre de combinaisons classiques. La carotte cède son sucre et sa couleur à une quantité de préparations et fournit avec la betterave une garniture sans pareille.

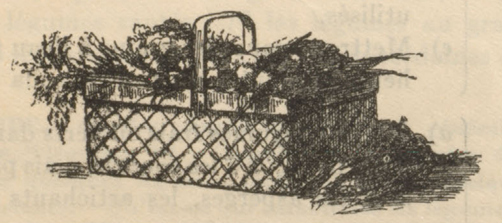
3° **Du mode de préparation.**— Il faut apprêter les légumes secs, très pauvres en matières grasses, de façon à ajouter l'élément qui leur manque. Ainsi donc « les fèves ou haricots au lard », les purées, les bouillies, les potages, composent des préparations rationnelles et recommandables. Le beurre ou la farine qui entrent dans ces préparations fournit à ces légumes la matière

grasse qui les complète. Les purées forment la base d'un grand nombre de potages maigres.

4° **Digestibilité des légumes.**— La manière d'apprêter certains aliments influe grandement sur leur appétence et leur digestibilité.

Du point de vue hygiénique, les légumes herbacés, par leur essence aromatique, excitent la sécrétion gastrique. Leur volume paraît parfois un peu lourd à l'estomac, par contre leur passage dans l'intestin favorise les mouvements péristaltiques. En raison de leur forte proportion d'eau, qui n'est jamais moins de 80% ils sont rafraîchissants.

Les salades crues, laitue, cresson, chicorée, dent-de-lion, endive, etc., sont des aliments précieux comme stimulants de l'estomac, désaltérants, laxatifs et dépuratifs, à condition toutefois d'être bien mâchées et pas trop assaisonnées.



LA CUEILLETTE DES LÉGUMES

La digestion ou assimilation, plutôt lente et difficile des légumineuses comparée à la viande, vient de la proportion minime d'acides aminés qu'ils contiennent. Les organismes sains n'en souffrent nullement. Ces légumes cependant seront servis décortiqués, c'est-à-dire débarrassés de leur coque par la réduction en purée, en potage ou en bouillie, aux malades, aux convalescents et aux estomacs délicats.

Ces préparations sont facilement assimilables si on a soin de les mâcher ; l'insalivation étant nécessaire à la digestion de la matière hydrocarbonée.

IV.— PRINCIPES GÉNÉRAUX DE LA CUISSON.

La cuisson des légumes donne lieu à quelques règles relatives à la composition intime du légume, à son âge, et au parfum qui le caractérise.

Toujours la coction doit viser à conserver aux végétaux la totalité de leurs principes nutritifs et de leur arome. La ménagère

soucieuse de la santé et du bien-être des siens servira à ses convives, en tout temps, des légumes savoureux et nutritifs si elle tient compte des règles suivantes :

a) AVANT LA CUISSON	*a*) Laver les légumes très rapidement à l'eau froide. (L'eau bouillante entraînerait les minéraux les plus solubles) ; *b*) renouveler l'eau souvent et ne jamais laisser tremper les légumes ; *c*) laver les légumes d'autant plus consciencieusement que bon nombre se mangent à l'état cru; rejeter les feuilles flétries ou trop dures. *d*) Trier les grains, enlever les matières étrangères avec lesquelles ils sont mélangés. Faire ce travail la veille du jour où les légumes sont utilisés. *e*) Mettre tremper les grains à l'eau froide 10 à 12 heures ; ajouter un peu de soda dans l'eau.
b) LA CUISSON	*a*) Jeter les légumes frais ou verts dans l'eau bouillante de façon à les couvrir, mais pas davantage, sauf les asperges, les artichauts ; *b*) les choux et les choux-fleurs doivent tremper préalablement une heure dans l'eau froide. *c*) Cuire tous les légumes secs, les légumineuses surtout à l'eau froide et peu chargée de carbonate de chaux. Les cuire à feu doux presque sans ébullition. Si le bouillon est insuffisant, ajouter de l'eau chaude et non de l'eau froide. *d*) Cuire tous les légumes à odeur forte dans un vase découvert et dans une grande quantité d'eau additionnée d'un ¼ c. à thé de soda ; *e*) donner une cuisson complète aux légumes de goût fort ou âcre, ou même changer deux fois l'eau de cuisson ; *f*) tenir fermes et un peu croquant les légumes verts dont l'arome est très délicat : asperges, petits pois verts, carottes nouvelles, etc.; *g*) cuire à grande ébullition les légumes qui doivent rester verts ; les refroidir brusquement en les jetant à l'eau froide.

c) MODES DE CUISSON

a) Les modes de cuisson les plus recommandables sont les plus simples, c'est-à-dire ceux qui conservent aux légumes leurs parfums au lieu de les masquer par un plus fort.

b) La cuisson des légumes à la vapeur conserve aux légumes leurs sucs et les sels minéraux qu'ils contiennent. Les légumes sont aussi d'un goût plus délicat. On devrait vulgariser davantage ce mode de cuisson.

c) L'assaisonnement ordinaire des légumes est de 2 à 4 c. à table de beurre par pinte de légumes cuits, 1 c. à thé de sel et $\frac{1}{3}$ de poivre.

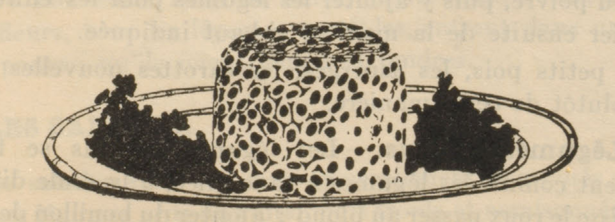
d) Les principaux modes de cuisson sont :

1° Les légumes à l'eau de sel ; 2° les légumes au beurre lié ; 3° les légumes au jus ; 4° les légumes au lard ; 5° les légumes frits ; 6° les légumes sautés ; 7° les légumes au gratin ; 8° en purée ; 9° les légumes en salade ; 10° les macédoines de légumes.

QUESTIONNAIRE.— Quelles plantes désigne-t-on généralement sous le nom de " légumes " ? — Combien de catégories de légumes ? — Nommez quelques légumes féculents secs — quelques légumes féculents racines.— Qu'est-ce qui caractérise les légumes féculents? — les légumes herbacés ? — Énumérez les principaux légumes herbacés ? — Démontrez la digestibilité des légumes verts — des légumes secs.— Comment prépare-t-on les légumes secs pour la cuisson ? — Dans quelle eau se mettent les légumes frais ou verts que l'on fait cuire ? — Quels sont les différents types de cuisson des légumes ?

EXERCICES APPLIQUÉS

a) Légumes au naturel : pommes de terre ou autres — b) Purée de pomme de terre, de navet — c) Carottes ou autres légumes en sauce — d) Panais frits — e) Fèves au lard — f) Légumes escalopés — g) Choux-fleurs au gratin — h) Macédoine.



TIMBALE RAYON DE MIEL.

CHAPITRE IX

LES LÉGUMES (suite)

Exercices appliqués

I. Types de cuisson des légumes.— II. Les salades.— Salades vertes. — Assaisonnement.— Manière de faire une salade.

I.— TYPES DE CUISSON.

a) Légumes à l'eau de sel.— Tous les légumes servis avec une sauce faite à part, et tous ceux qui accompagnent la viande ou s'assaisonnent de son jus, se cuisent à l'eau de sel. (Voir cuisson au naturel de la pomme de terre).

b) Légumes sauce au beurre liée.— Cette préparation se fait de deux manières : Mettre un peu de beurre frais dans une casserole, un peu de farine, des fines herbes, de manière à faire un roux blanc ; éteindre avec du lait ou du bouillon ; y ajouter des légumes cuits à l'eau de sel. Assaisonner et lier la sauce soit avec du lait, soit avec des jaunes d'œufs.

Les haricots verts, les fèves, les jeunes navets, les carottes les pommes de terre, les haricots secs s'accommodent de cette manière.

Autre manière. Si l'on craint que les légumes d'un goût fin perdent leur saveur à l'eau de sel, les faire cuire directement dans la sauce en procédant comme suit : Mettre dans une casserole un peu de beurre, un peu d'eau, un bouquet de persil, du sel, du poivre, puis y ajouter les légumes pour les cuire à feu doux ; lier ensuite de la manière ci-haut indiquée.

Les petits pois, les asperges, les carottes nouvelles se préparent plutôt de cette manière.

c) Légumes au jus.— Les légumes au jus se traitent exactement comme les légumes à sauce liée, à la seule différence qu'on laisse le roux passer au blond ; ajouter du bouillon de viande ou de légumes ou du lait. Omettre la liaison aux jaunes d'œufs.

Les haricots verts ou secs, les carottes, les pommes de terre, les salsifis, la laitue, l'oignon, etc., peuvent se cuire de cette manière.

d) **Légumes au lard.**— Rôtir de petites bardes de lard dans une casserole; lorsqu'elles sont bien transparentes, les retirer et avec la graisse, faire un roux qu'on mouille d'un peu de bouillon. Jeter les légumes dans cette préparation ; un peu avant de servir, remettre le lard sur les légumes. Les pommes de terre, les choux, les petits pois, les haricots, les carottes s'accommodent bien de cette façon.

e) **Légumes frits.**— Les légumes, à l'exception des pommes de terre qu'on fait frire directement et crues, sont cuits à l'avance et trempés dans une pâte. Les salsifis, les choux-fleurs, les panais, les pommes de terre se font frire.

f) **Légumes sautés.**— Roussir du beurre ou de la graisse dans une poêle, y faire sauter les légumes des deux côtés, cuits préalablement à l'eau de sel. Les pommes de terre, les salsifis, les carottes se sautent ainsi.

g) **Légumes au gratin.**— Les légumes sont d'abord cuits à l'eau de sel, puis bien égouttés ; les assaisonner, ajouter une sauce béchamelle. Après les avoir masqués de cette sauce, les couvrir de panure ou de chapelure et de quelques noisettes de beurre. Faire gratiner au four 15 à 20 minutes. Les pommes de terre et les choux-fleurs sont excellents au gratin.

h) **Les légumes en purée.**— (Voir Chapitre VII.)

i) **Les légumes en salades.**— (Voir ci-dessous.)

j) **Macédoine de légumes.**— On appelle macédoine de légumes, un mélange de petits légumes frais.

Blanchir les légumes, les cuire à l'eau de sel, les sauter au beurre frais, y ajouter du bouillon, des fines herbes, ou encore les servir avec une sauce blanche. Les navets, carottes, pommes de terre nouvelles, haricots verts, petits pois, fèves, asperges, choux-fleurs, tous les légumes possibles, entrent dans une macédoine, pourvu qu'ils soient jeunes et tendres.

II.— LES SALADES.

Les salades sont des mets généralement composés d'herbes, de divers légumes crus ou cuits, mais froids et assaisonnés d'huile, de crème, de vinaigre ou d'autres condiments, au goût.

On appelle encore salade, le mélange de plusieurs mets, viandes froides, poissons, fruits, etc... assaisonnés à peu près comme les salades d'herbes ou de légumes, ou encore, toute plante dont on fait de la salade.

Les salades sont bonnes en toutes saisons et il est avantageux d'en faire usage au printemps surtout, elles rafraîchissent le sang et modèrent sa richesse.

Salades vertes.

On donne le nom de salades vertes aux légumes herbacés qui se mangent crus ; elles varient selon les saisons. Les salades de cœurs de laitue sont recherchées, mélangées aux œufs durs. Elles peuvent s'assaisonner avec de la crème au lieu d'huile.

Les salades s'accompagnent généralement de fournitures qui en relèvent la saveur ; ces fournitures sont hachées et servies à part afin que chaque convive puisse en prendre selon son goût. Joignez à la laitue de la ciboule ou de jeunes oignons, du cerfeuil ; aux endives, à la chicorée et aux pissenlits, de l'ail ; à la salade, des oignons cuits au four.

Une salade verte est le meilleur condiment du dîner. Elle se mange vers la fin du repas ou accompagne le rôti.

Assaisonnement d'une salade.

Les salades vertes s'accommodent ordinairement crues avec une sauce à base d'huile ou de vinaigre qu'on appelle : « Assaisonnement à l'huile ou encore vinaigrette. » Cette sauce est facile à préparer et fournit un excellent assaisonnement.

Manière de faire une salade.

La salade épluchée, lavée avec soin, doit être fortement secouée dans le panier à salade ou sur une serviette, afin de retenir le moins d'eau possible.

Mettre dans le fond du saladier du sel et du poivre ; verser de l'huile dans la proportion de 3 cuillerées de celle-ci pour une de vinaigre et mélanger le tout.

Ajouter ensuite le vinaigre ; placer la salade dessus et la retourner jusqu'à ce que toutes les feuilles soient bien mouillées.

La salade est meilleure quand on y ajoute des œufs durs.

Une salade trop assaisonnée est malsaine ; il faut qu'elle soit relevée avec goût sans que le vinaigre domine. Le sel est

toujours fondu dans le fond du saladier avec l'huile et le poivre, mais non avec le vinaigre ; fatiguer la salade avec une cuillère et une fourchette. Le vinaigre fanant les feuilles peut s'ajouter au dernier moment, et alors on fatigue de nouveau la salade.

Les fines herbes, n'étant pas goûtées de tout le monde, sont servies à part.

Quand la salade est préparée à table, les légumes sont disposés dans un plat, puis préparés dans le plat du service. Cependant s'il n'y a qu'un légume, il est préférable de préparer l'assaisonnement dans le plat même du légume.

Les salades de plantes vertes doivent toujours être servies croquantes (crisp) et froides. Pour rendre les végétaux " croquants " il faut, après les avoir lavés, les laisser environ une heure dans de l'eau très froide acidulée d'un peu de vinaigre ou de jus de citron, ensuite les laisser égoutter, sécher, et les envelopper dans une serviette jusqu'au moment de servir.

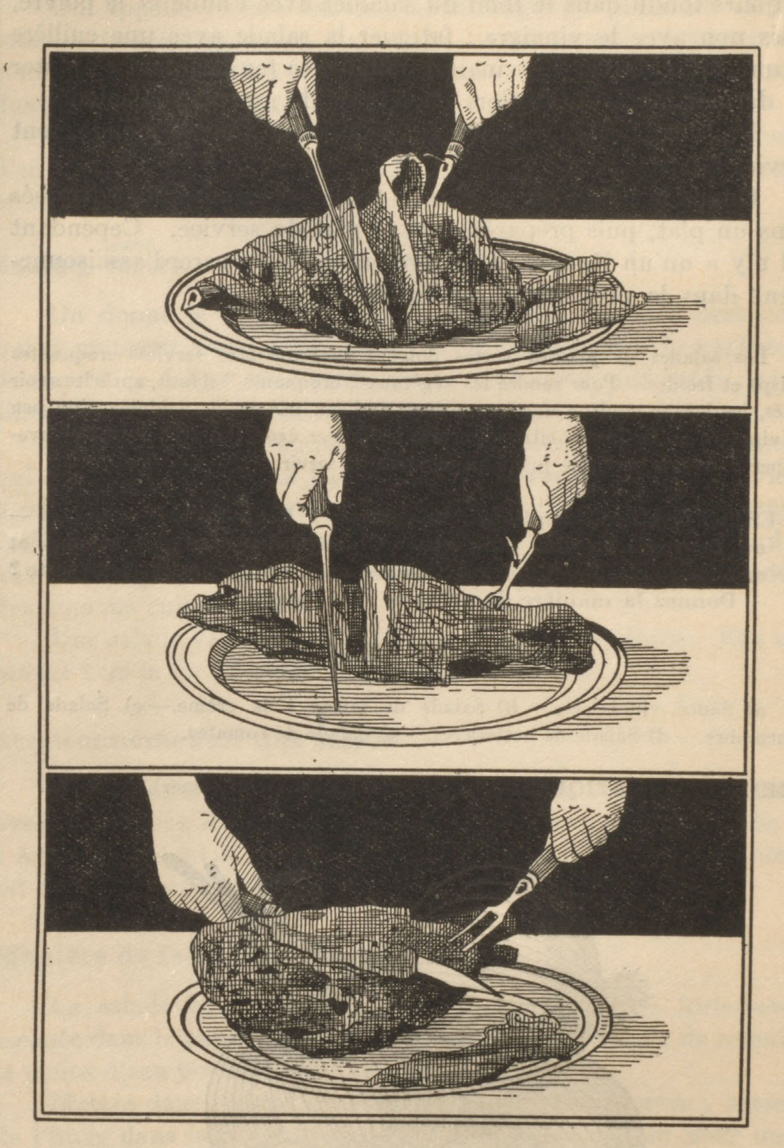
QUESTIONNAIRE.— Expliquez la cuisson à l'eau de sel — au lard — au beurre — au jus, etc., etc.— Qu'entendez-vous par salades et salades vertes ? — Quel est l'assaisonnement d'une salade verte ? — Donnez la manière de préparer une salade.

EXERCICES APPLIQUÉS

a) Sauce vinaigrette.— b) Salade de laitue à la crème.— c) Salade de concombre.— d) Salade de betteraves.— e) Salade de tomates.

EXERCICES PRATIQUES.— La préparation du menu (dîner), page 164.





COMMENT DÉPECER :

1. Un gigot de mouton. **2 et 3. Une épaule de mouton.**

CHAPITRE X

SOUPES ET POTAGES

« Bon potage, bon ménage. »

I. Définition.— II. Valeur nutritice.— III. Sortes de soupes.— IV. Préparation.— Liaison.— Assaisonnement.

I.— On entend par **soupes** et **potages** des aliments liquides préparés avec de la viande, des céréales, des légumes, etc. L'importance d'une soupe bien faite est indiscutable. La soupe se sert au commencement du repas et donne du ton au menu si elle est bien appétissante ; quelquefois une soupe substantielle peut même constituer un des principaux mets.

Économie de nourriture.— Les soupes sont des mets économiques ; elles permettent l'utilisation des restes de poissons, de viande, de volaille, de céréales cuites. Le gras de viande employé en petite quantité, donne de la saveur ; c'est même un moyen d'épargner le beurre.

II.— VALEUR NUTRITIVE.

Les soupes claires, plus apéritives que nourrissantes, préparent très bien la digestion des mets dont se compose le repas.

Les soupes épaisses, qui ont cuit et mitonné longuement, sont nourrissantes, parfaitement digestibles presque par tous les estomacs.

Certaines soupes, vraies « Tisanes de légumes » constituent des aliments de premier ordre par les sels minéralisants et les albumines qu'elles contiennent.

Les potages fortement relevés, bisques, crèmes, pimentés, etc., sont irritants ; les dyspeptiques doivent s'en priver.

III.— SORTES DE SOUPES.

On distingue deux sortes de soupes :

1° A base de bouillon gras ; 2° à base de bouillon maigre, de légumes, de céréales, de lait, etc. Le bouillon gras est un

bouillon fait de viande de boucherie, de volaille, ou même de poisson.

Les potages bien liés prennent le nom de potages-crèmes. Ils ont la consistance d'une émulsion et sont généralement à base de lait. On en relève la saveur en y ajoutant du bouillon.

Les soupes ou potages à base de poissons et de crustacés se nomment généralement « bisques ».

SOUPES ou POATGES	Au bouillon gras	Aux légumes " céréales " pâtes d'Italie Au vermicelle Potages-crèmes
	Sans bouillon gras	Potages-crèmes Purées Bisques

IV.— PRÉPARATION POUR 8 à 10 PERSONNES.

1° Les potages aux légumes frais se préparent à l'eau chaude, les potages aux légumes secs à l'eau froide.

2° La quantité d'eau requise est de 3½ à 4 pintes d'eau en calculant une demi-pinte pour l'évaporation. Autant que possible éviter l'emploi d'eau calcaire ou dure.

3° L'addition des restes et des débris	De sauce ou des os Fonds de rôtis Parures de viande Abatis de volaille Os frais Morceau de jarret

donnent bon goût au bouillon.

4° Tous les potages doivent être salés et poivrés, cuire pendant plusieurs heures et bouillir doucement.

Liaison.

Lorsque la soupe est liée avec des pommes de terre, passer le potage, c'est-à-dire écraser les pommes de terre dès qu'elles sont cuites. Les soupes passées et liées sont plus digestibles et généralement ont un plus bel aspect que les soupes non passées. On passe souvent les potages aux pois, aux fèves, aux navets, etc.

Pour passer les potages, les verser dans une passoire disposée au-dessus d'une autre marmite, puis écraser à l'aide d'un pilon.

Si l'on fait usage de tapioca, ou de sagou, verser en pluie l'une ou l'autre de ces fécules ; tourner le potage jusqu'à nouvelle ébullition, puis laisser bouillir 15 à 20 minutes. Si on emploie du riz, le laver d'abord, le laisser tremper dans l'eau froide, et l'ajouter au potage 30 à 35 minutes avant la parfaite cuisson.

Le tapioca ordinaire exige 45 minutes de cuisson.

On lie les potages avec des féculents ou des corps gras :	pommes de terre fécules — riz pâtes d'Italie œufs — crème beurre frais, etc.

1° Tous les potages peuvent se faire avec du bouillon. Or à tous également on peut ajouter une liaison, c'est-à-dire 1 ou 2 jaunes d'œufs délayés avec un peu de crème ou de lait frais ; cette adjonction rend le potage plus fin, plus nourrissant, mais aussi plus coûteux.

2° Une soupe est à point quand les ingrédients qui entrent dans sa composition sont bien liés et que l'eau ne surnage pas.

Assaisonnement des soupes.

Plusieurs cuisinières inexpérimentées hésitent à faire de la soupe tous les jours sous prétexte qu'elle exige une trop longue liste d'ingrédients. Et pourtant la préparation de la soupe n'est pas compliquée.

Dans une cuisine convenablement aménagée, quelques secondes suffisent pour jeter dans la marmite 1 feuille de laurier, 2 branches de thym, ¼ c. à thé de grains de poivre. Sans eux, il n'est pas possible de faire une soupe savoureuse : « pas de bonne soupe sans poireau », dit l'adage. Il semble opportun ici de dresser une liste des ingrédients qui entrent dans la préparation des soupes et de rappeler que ces choses devraient se trouver aisément sous la main de la cuisinière. On peut les acheter, pour une famille ordinaire, en quantité suggérée ci-dessous. Le coût ne sera pas élevé et d'ailleurs, il y a profit à acheter en quantité.

Légumes	Herbes		
Carottes	Feuilles de laurier (séché)		1 on
Céleri	Thym	"	1 "
Navets	Persil	"	2 "
Oignons	Marjolaine	"	1 "
Poireaux	Sarriette	"	2 "

CÉRÉALES (boîtes de 1 lb)	ÉPICES (1 bouteille de 4 on.)
Orge perlé	Épices mélangées
Sagou	Sel de céleri (petite)
Riz	Clous
Tapioca	Sel d'oignon
Vermicelle	Poivre blanc
Pâtes d'Italie (jolies formes)	Poivre noir
Macaroni	Poivre rouge
Nouilles.	

La soupe présentée dans une soupière couverte, peut être servie par le membre de la famille qui préside. Cette vieille méthode a l'avantage de garder la soupe chaude, ce qui est de très grande importance. Un usage plus élégant demande de la servir dans des assiettes individuelles ou dans des bols. Si les assiettes ou les bols et la soupe sont tous très chauds et que la soupe soit servie immédiatement, cette manière est satisfaisante. Mais une soupe tiède n'est guère appréciée.

Des bistcuits secs accompagnent généralement la soupe, certains potages ne sauraient même être consommés sans eux. On aime alors un biscuit sec non sucré, salé ou non. Du pain séché et rôti, de forme quelconque, est un excellent substitut ; de longues bandes étroites ou " doigts " sont faciles à manier. Les pailles au fromage, les croûtons, etc., sont fréquemment servis avec ou dans la soupe.

QUESTIONNAIRE.— **Qu'appelle-t-on soupes et potages ? — Démontrez que les soupes sont des mets économiques.— Les soupes ont-elles quelque valeur nutritive ? — Combien de sortes de soupes et qu'est-ce que le bouillon gras ? — Quel nom prennent les potages liés ? — quel est leur aspect ? — Qu'appelez-vous " bisque " ? — Donnez la préparation de la soupe pour 8 ou 10 personnes.— Avec quoi lie-t-on les potages ? — Comment doit se faire l'assaisonnement des soupes ? — Quand reconnaît-on qu'une soupe est à point ?**

EXERCICES PRATIQUES.— La préparation du menu (souper), 177.



UNE SOUPIERE

CHAPITRE XI

BOUILLON — POT-AU-FEU — BOUILLI ET CONSOMMÉ

« Il n'est si bon bouillon que celui qui mijote en pot au feu. »

I. Définition.— II. Conditions d'un bon bouillon.— III Préparation.— Choix de la viande.— Mise des légumes.— Durée de la cuisson.— IV. Consommation.— V. Bouillon ou consommé.— Clarification.— Valeur nutritive.— VI. Mode de préparation du pot-au-feu.— Choix du morceau de viande.— Eau de cuisson.— Autres ingrédients.

I.— La cuisine définit le **bouillon** un eau qu'on a fait bouillir avec de la viande ou des légumes ou les deux à la fois ;

Elle entend par **pot-au-feu** la viande de bœuf bouillie dans beaucoup d'eau avec accompagnement de carottes, de poireaux, etc., mets éminemment national, la base de toute cuisine rationnelle ;

L'art culinaire appelle **bouilli** encore la viande dont on a obtenu un bouillon et qui a conservé assez d'éléments nutritifs pour être présentée sur la table ; la viande du pot-au-feu donc, servie avec les légumes comme garnitures.

Un bouillon riche et concentré qu'on obtient par une cuisson prolongée prend le nom de **consommé**. Il se solidifie par le refroidissement.

Pratiquement le consommé n'est que le bouillon d'un « pot-au-feu » dans lequel on a augmenté la quantité de viande.

II.— CONDITIONS D'UN BON BOUILLON

1° Une bonne marmite est la première condition. La marmite de fer battu, parfaitement lisse à l'intérieur, est la meilleure. Toutefois on peut employer une marmite de fer émaillé ou d'aluminium, toujours munie d'un couvercle fermant juste, mais qui ne sera utilisée qu'à cette fin.

2° Une viande très fraîche, car son arome se communique facilement au bouillon.

3° Il ne faut pas entraver le pouvoir dissolvant de l'eau. L'albumine de la viande est soluble dans l'eau froide ou tiède, mais coagulable dans l'eau bouillante.

La viande doit être mise dans l'eau froide et la température s'élever avec lenteur, afin que les substances solubles aient le temps de se dissoudre avant que l'albumine se coagule.

III.— PRÉPARATION DU BOUILLON.

DEUX PROCÉDÉS	A l'eau chaude	Bouilli nutritif Bouillon sans saveur	L'écume monte rapidement à la surface et le bouillon est plus limpide.
	A l'eau froide	Bouillon nutritif Bouilli moins savoureux et peu nutritif.	

Choix de la viande pour le bouillon.

Morceaux de qualité inférieure	flanchet bavette d'aloyau jarret gigot.
Abatis ou débris	carcasses et débris de volailles ; gésier pattes de poule ou de veau, etc., parures de viande os à la moelle.

Choix des légumes.

Céleri
Carotte,
Oignon que l'on pique de 2 ou 3 clous de girofle,
Poireau,
Navet,
Bouquet garni.

Les légumes s'ajoutent au bouillon	1° Lorsque le liquide est net et ne donne plus d'écume — pour obtenir un bouillon plus limpide. 2° Attendre que l'eau ait bouilli pendant 15 à 20 minutes — pour laisser déposer le calcaire que l'eau pourrait contenir.

L'écume est formée d'albumine coagulée et de sels de chaux.
Le calcaire empêche la cuisson complète des légumes.

Après la mise des légumes, s'il se forme un peu d'écume sur le bouillon, l'enlever. Diminuer le feu, couvrir la marmite en ménageant une ouverture pour permettre à la vapeur de s'échapper. Le bouillon doit simplement mijoter.

Durée de la cuisson.

Il faut au moins 3 heures de cuisson pour le bouillon, à partir du moment de l'ébullition, c'est-à-dire après la mise des légumes. La durée de cuisson du consommé doit être de 7 à 8 heures. (Pourquoi ne pas profiter d'une journée de gros feu : lavage, repassage, etc ?)

IV.— CONSOMMATION

Le bouillon ou le consommé étant à point, on enlève la viande, les légumes, les os. Sans cette précaution, le bouillon s'aigrirait rapidement, puis il est dégraissé, passé au tamis, et gardé dans un lieu frais.

Le bouillon et le consommé forment la base des soupes et des potages, des sauces et relèvent la saveur des dessertes.

V.— BOUILLON OU CONSOMMÉ.

5 à 6 lbs gigot, jarret, collet, débris de volailles, os de rosbif, parures de viande

2 carottes	5 à 6 pintes d'eau
¼ navet	2 ou 3 branches de céleri
1 poireau	Persil, sel, poivre.

Mode de préparation : — Laver la viande, y ajouter l'eau froide et le sel, mettre sur un feu doux, laisser mijoter 3 à 4 heures pour le bouillon, et 7 à 8 heures pour le consommé. Après un qaurt d'heure d'ébullition, ajouter les légumes. La cuisson terminée, passer le bouillon au tamis, qu'on utilisera pour les potages, les sauces, etc. Avant de s'en servir enlever la graisse.

Comment clarifier le bouillon.

1 pot de bouillon (8 tasses)	1 blanc d'œuf avec coquille
	½ tasse d'eau froide.

Enlever la croûte de graisse formée sur le bouillon, et éponger avec un linge propre humide d'eau chaude, pour absorber le reste du gras. Ajouter un blanc d'œuf légèrement battu, ainsi que la coquille préalablement froissée, porter au point d'ébullition en

remuant constamment. Faire bouillir doucement 10 minutes sans agiter. Éloigner du feu, ajouter l'eau froide et laisser reposer 10 minutes. Couler à travers une mousseline passée à l'eau chaude.

Le bouillon peut être préparé si soigneusement (mettant les os à moelle dans un linge attaché formant nouet et les légumes en petites bottes plutôt que de les couper) qu'il soit possible de l'obtenir clair sans l'addition d'œuf. Un jet d'eau froide suffira souvent à l'éclaircir assez.

Valeur nutritive du bouillon.

Les faits journaliers démontrent que l'action nutritive du bouillon est très réduite, en raison de sa faible proportion d'albuminoïdes. Plus de la moitié des corps protéïques du bouillon étant formés de gélatine ou d'une matière analogue. Le sentiment de réconfort qui suit de près l'ingestion du bouillon est plutôt dû à sa valeur d'excitant digestif général. Par ses matières gustatives, odorantes et sapides, qui forment le quart de sa composition, c'est un aliment nervin de premier ordre.

Le célèbre A. Gauthier, professeur à la Faculté de Médecine à Paris, a écrit dans ce sens :

« Le bouillon relève momentanément et rapidement les « forces sans que l'estomac ait à faire autre chose que de l'absorber « et sans qu'il y ait nécessité de l'intervention des sucs gastriques « si souvent insuffisants chez les malades. Il excite l'appétit et « la digestion, augmente les secrétions gastriques, tonifie le cœur, « accélère légèrement ses battements, élève un peu la tension « artérielle et active le travail des reins. En somme, c'est donc « un précieux adjuvant de l'alimentation.

« Les arthritiques, les goutteux, les rhumatisants et la « plupart des cardiaques doivent s'en abstenir ; les personnes « qui souffrent du foie également, car il est nettement toxique. »

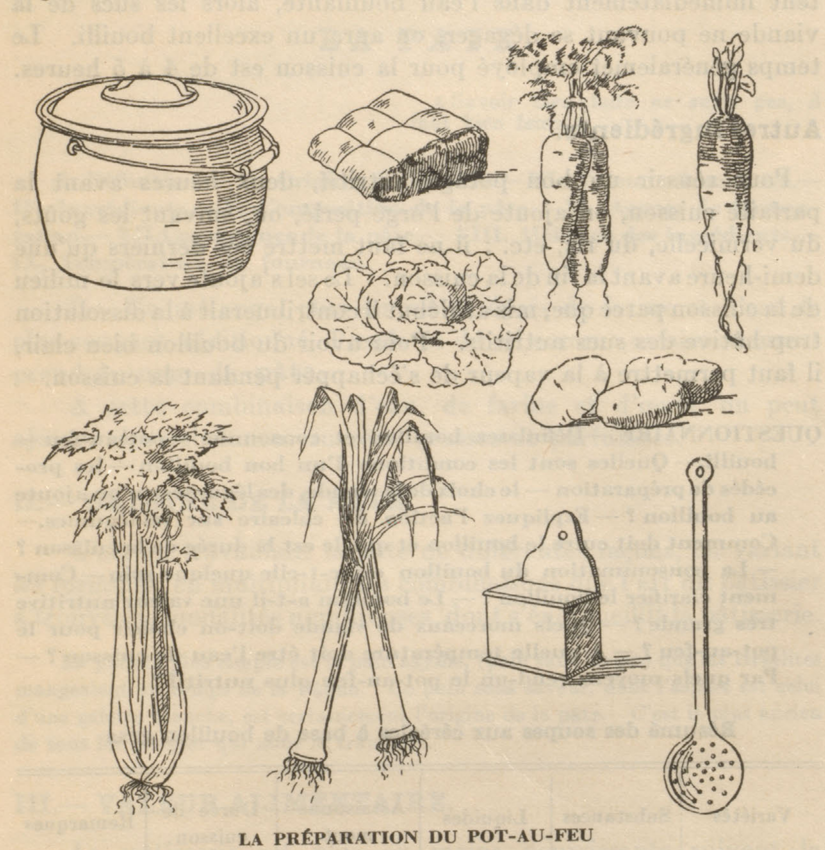
VI.— PRÉPARATION DU POT-AU-FEU.

Mettre sur le feu une marmite profonde à moitié remplie d'eau ; lorsqu'elle bout, y ajouter le morceau de bœuf d'environ 3 à 4 livres. On emploie autant de livres de viande que l'on désire de pintes de liquide quand le pot-au-feu est terminé : ce qui exige le double de la quantité d'eau en le mettant au feu.

Les légumes dont on garnit le pot-au-feu sont des :

Navets,		Carottes,
Panais,		Poireaux,
Oignons,	Céleri,	Choux.

Les légumes pour le pot-au-feu, comme pour le bouillon, ne s'ajoutent qu'après une ébullition de 15 à 20 minutes, et quand le bouillon est écumé. Le chou se met plus tard, il est moins long à cuire ; deux heures lui suffisent.



LA PRÉPARATION DU POT-AU-FEU

Le chou pour le pot-au-feu doit être blanchi si l'on veut éviter l'odeur de soufre qu'il répand. Quelquefois on ne met que la moitié d'un chou ; l'autre partie s'ajoute coupée en minces lanières, et rend le bouillon plus substantiel.

Choix du morceau de viande.

Pour obtenir un bon pot-au-feu ou bouilli, il importe de choisir un morceau de viande tendre et succulente, puisqu'il doit figurer sur la table au repas du midi. Les morceaux généralement employés sont : l'épaule, les plates-côtes, le tendron de poitrine, la culotte, morceaux qui donnent à la fois de bons bouillons et un bon bouilli.

Eau de cuisson.

Il est très important de mettre la viande dans l'eau en ébullition ; car, d'après un principe fondamental, les tissus se contractent immédiatement dans l'eau bouillante, alors les sucs de la viande ne pouvant se dégager, on aura un excellent bouilli. Le temps généralemet employé pour la cuisson est de 4 à 5 heures.

Autres ingrédients.

Pour réussir un bon potage nutritif, deux heures avant la parfaite cuisson, on ajoute de l'orge perlé, ou, suivant les goûts, du vermicelle, du riz, etc. ; il ne faut mettre ces derniers qu'une demi-heure avant la fin de la cuisson. Le sel s'ajoute vers le milieu de la cuisson parce que, mis au début il contribuerait à la dissolution trop hâtive des sucs nutritifs. Pour avoir du bouillon bien clair, il faut permettre à la vapeur de s'échapper pendant la cuisson.

QUESTIONNAIRE.— Définissez bouillon et consommé — pot-au-feu — bouilli.— Quelles sont les conditions d'un bon bouillon — les procédés de préparation — le choix de la viande, des légumes qu'on ajoute au bouillon ? — Expliquez l'action du calcaire sur les légumes.— Comment doit cuire le bouillon et quelle est la durée de la cuisson ? — La consommation du bouillon exige-t-elle quelque soin — Comment clarifier le bouillon ? — Le bouillon a-t-il une valeur nutritive très grande ? — Quels morceaux de viande doit-on choisir pour le pot-au-feu ? — A quelle température doit être l'eau de cuisson ? — Par quels moyens rend-on le pot-au-feu plus nutritif ?

Résumé des soupes aux céréales à base de bouillon gras

Variétés	Substances	Liquides	Assaisonnement	Durée de cuisson	Remarques
Soupe au riz	$\frac{2}{3}$ tasse riz	1 pot bouillon	Sel, poivre, céleri, poireau	$\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$ d'heure	
Soupe au vermicelle	1 tasse vermicelle	1 pot bouillon	Mêmes assaisonnements	$\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$ d'heure	A volonté, ajouter purée de tomate.
Soupe à l'orge	$\frac{3}{4}$ tasse orge	$1\frac{1}{2}$ pot bouillon	Mêmes assaisonnements	2 à $2\frac{1}{2}$ heures	
Potage au tapioca	1 tasse tapioca	$1\frac{1}{2}$ pot bouillon	Sel, poivre, bouquet de fines herbes	2 heures	Blanchir tapioca, tomates à volonté.

CHAPITRE XII

LA PATE

« Savoir bien faire ne suffit pas, il faut bien faire. »

I. Définition.— II. Origine de la pâte.— III. Valeur alimentaire.— IV. Ingrédients.— V. Composition de la pâte.— VI. Agents de fermentation.— VII. Consistance de la pâte.— VIII. Mélange des ingrédients.— IX. Température du fourneau.

I.— Un mélange, plus ou moins épais de farine et d'eau, le plus souvent additionné d'œufs et de sel comme assaisonnement prend le nom de **pâte**.

A cette combinaison d'eau, de farine et d'œufs, on peut ajouter des substances sucrées, grasses et parfumées.

II.— ORIGINE DE LA PÂTE.

C'est en travaillant la pâte de différentes façons, en variant les formules, en multipliant les combinaisons que l'art du pâtissier a trouvé ces modalités nombreuses, dont s'énorgueillit la pâtisserie.

La pâte la plus simple est le pain azyme, (pain sans levain) que les Israélites mangeaient au temps de la Pâque. Ce pain sans saveur, dont l'aspect est celui d'une galette blanche, est certainement l'origine de la pâte. C'est le plus ancien de tous les peuples qui nous la transmet.

III.— VALEUR ALIMENTAIRE.

La pâtisserie est plus ou moins nourrissante suivant la nature du produit confectionné, lequel tire son nom et sa valeur des ingrédients qui entrent dans sa composition.

Une pâte préparée avec des mélanges purs et frais, d'une fabrication soignée, fournit à l'économie des principes nutritifs, c'est-à-dire un aliment nourrissant, de premier ordre, sous un petit volume. Des pâtes rendues compactes par suite de confection maladroite ou de produits médiocres perdent de leur valeur alimentaire. De plus, en s'altèrant plus rapidement, elles deviennent même dangereuses à la santé.

C'est l'adjonction de la matière grasse, beurre ou graisse, qui rend certaines pâtes lourdes, indigestes. Les estomacs

délicats sont tenues d'en user modérément, de s'en abstenir même. Les hygiénistes, d'accord avec la médecine, les interdisent aux convalescents et aux dyspeptiques.

D'une façon générale, dans l'ordonnance d'un repas, les pâtes de formes variées et de saveur agréable, plaisent aux convives qui leur font toujours honneur, les enfants même s'en passionnent.

IV.— LES INGRÉDIENTS DE LA PÂTE.

On se sert de **farine** pour faire la pâte. Il y a deux sortes de farine : la farine à pain et la farine de blé d'hiver, appelée farine à pâtisserie. Celle-ci est employée de préférence dans la confection des gâteaux et surtout avec l'emploi de la poudre à pâte ou du soda. La farine à pain, plus riche en gluten, donne aussi des résultats satisfaisants.

Si vous employez de la farine à pain au lieu de la farine à pâtisserie, ne prenez que les $\frac{7}{8}$ de la quantité exigée.

La farine à pain s'emploie encore dans la pâtisserie en substituant à la farine ordinaire 2 cuillerées à table de farine maïzéna par tasse de farine.

La pâte faite d'un mélange de plusieurs sortes de farine est plus saine que les pâtes dans lesquelles on n'emploie qu'une seule sorte de farine.

Les **ingrédients** secs employés dans la pâtisserie comprennent :

La farine	les épices
la fleur de farine	le sel
le sucre	la poudre à pâte
le bicarbonate de soude, etc.	

Les **graisses** ajoutées dans le but de rendre le mélange plus délicat sont :

le beurre	le suif
le saindoux	le Crisco
la margarine	le Mazola

Les **liquides** dont on se sert pour les pâtes sont :

l'eau	la mélasse
le lait	le café
le lait de beurre	les œufs, etc.

On peut se servir de lait caillé même quand les recettes demandent du lait doux ; mais l'additionner d'une $\frac{1}{2}$ c. à thé de bicarbonate de soude par tasse de lait caillé ; pour chaque demi-cuillerée à thé de bicarbonate de soude qu'on y met, il faut 2 cuillerées à thé de poudre à pâte de moins.

Quand on remplace le beurre par du crisco, on ajoute 1 c. à thé de sel par tasse de crisco et on emploie les $\frac{4}{5}$ seulement de la quantité, car le crisco est plus riche que le beurre.

Le mazola s'emploie en diminuant du $\frac{1}{3}$ ou du $\frac{1}{4}$ la quantité de graisse prescrite.

Le mazola étant un produit végétal, exige du sel. Quand on substitue de la graisse au beurre, on ajoute $\frac{1}{3}$ c. à thé de sel pour deux c. à table de graisse.

Le beurre doit être défait en crème pour y renfermer les bulles d'air et rendre les gâteaux plus légers ; ne pas oublier que le beurre ou substitut est considéré comme liquide puisqu'il fond au four.

Avant d'entreprendre de confectionner des gâteaux, on doit avoir sur la table de travail tous les **ingrédients** et les **ustensiles** nécessaires. Autant que

possible éviter de se servir de plats d'étain ou de fer-blanc ou d'une cuillère de métal pour mélanger la pâte, car l'étain décolorerait le gâteau.

Il importe encore de s'assurer de ses mesures et de mesurer exactement. Les cuillerées doivent être rases, à moins que la recette ne spécifie autrement.

Tamiser toujours la farine une fois avant de la mesurer. La farine tamisée de 3 à 5 fois est une condition de succès dans la confection des gâteaux.

Le sucre granulé fin est le meilleur pour les gâteaux : les gros grains donnent à la pâte une texture plus grossière ; le tamiser également.

Poudres à pâte.

Les ingrédients qui se mélangent avec la poudre à pâte doivent être très froids. Dans les gâteaux, on emploie une cuillerée à thé de poudre à pâte par tasse de fleur ; mais pour les biscuits et les petits pains, il faut doubler la quantité. Par l'addition de chaque œuf, diminuer du $\frac{1}{4}$ la quantité de poudre prescrite.

Les biscuits ou les petits pains chauds faits avec une mesure trop forte de poudre sont généralement trop secs et peu sains par l'excès de sels. D'une manière générale, la poudre à pâte est sassée avec la farine. Dans une pâte très claire, elle peut être ajoutée en dernier et saupoudrée sur le mélange en brassant de nouveau.

Le bicarbonate de soude s'emploie toujours avec les acides : jus de citron, crème de tartre, mélasse, chocolat, sucre brun, vinaigre.

Pour une tasse de lait sur, $\frac{1}{2}$ c. à thé de soda. Pour une tasse de mélasse 1 cuillerée à thé de soda. Pour une cuillerée à table de jus de citron, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de soda. Le lait sur et la mélasse n'éclaircissent pas le mélange autant que le lait doux et l'eau. Dans les gâteaux ou biscuits à la mélasse, on laisse dissoudre le soda dans la mélasse.

Il ne faut jamais faire un gâteau à moins d'avoir un entier contrôle du feu et s'assurer encore qu'il peut durer jusqu'à l'entière cuisson.

Les œufs gardés dans un endroit froid se battent plus aisément. Battre les œufs enferme des bulles d'air, c'est un des secrets de la légèreté des gâteaux; les brasser chasse l'air.

Un biscuit ou petit pain chaud doit être mélangé promptement et mis au four sans retard.

Il faut séparer les fruits les uns des autres et mélanger les épices avec de la farine ou avec le sucre. Graisser les casseroles avec de la graisse fondue, donne une surface lisse qui empêche le gâteau de coller à la casserole.

Trop de poudre à pâte ou un four trop chaud font lever la pâte trop vite ; elle s'affaisse en la retirant du four.

Trop de graisse pour la quantité de farine rend la pâte cassante.

Trop de farine dans la préparation de la pâte ou un four trop chaud font fendre le gâteau au centre.

V.— COMPOSITION DE LA PÂTE.

Il entre très peu d'ingrédients dans la pâte à crêpes, dans les petits pains chauds, les galettes, les biscuits à la poudre à pâte ; en réalité quatre sont essentiels : la farine, le liquide, le sel et le levain.

Le goût et le caractère de la pâte varient suivant la consistance du mélange et l'addition de quelques accessoires, dont les plus ordinaires sont : les corps gras, les œufs, le sucre, ou encore les épices, les fruits, les essences.

VI.— AGENTS DE FERMENTATION.

On donne le nom de levain à toute substance propre à rendre la pâte plus légère. Dans tout mélange de farine, la légèreté est due en partie à la vapeur et à l'air. Les blancs d'œufs et la crème, quand ils sont battus, peuvent être considérés comme des levains et, dans ce cas, la légèreté de la pâte est due uniquement aux bulles d'air introduites dans ces substances.

Les levains les plus ordinaires sont la poudre à pâte, le soda combiné avec une substance acide telle que le lait sur, le mélasse ou la crème de tartre.

Il est assez difficile de donner des proportions justes pour le lait sur et le soda parce que l'acidité du lait est si variable.

VII.— CONSISTANCE DE LA PÂTE.

La consistance de la pâte peut s'établir comme suit :

1° Une pâte claire, à égale partie de farine et de liquide ;

2° Une pâte un peu moins claire dont une partie de liquide pour deux parties de farine ;

3° Une pâte épaisse contenant trois parties de farine pour une partie de liquide. La pâtisserie, la pâte la plus épaisse, contient 4 parties de farine pour une partie ou moins d'eau.

L'aspect différent de certains petits pains dépend souvent de l'action de la chaleur et de la consistance de la pâte.

VIII.— MÉLANGE DES INGRÉDIENTS. (Méthodes).

Dans les recettes modernes, il est entendu que la farine est toujours sassée avant d'être mesurée. Il n'y a aucune raison qui justifie l'emploi d'une farine non sassée. La méthode pour les ingrédients secs est toujours la même : mélanger et sasser les ingrédients secs afin de distribuer le sel, la poudre à pâte ou le soda également dans la farine. La farine de maïs, la farine de son, la farine de pur blé ; la mie de pain et des céréales cuites peuvent être substituées pour n'importe quelle partie de farine blanche.

Le sucre et les épices se mélangent aux ingrédients secs, sur indication des formules.

Les liquides peuvent être, soit entièrement ou partiellement, du lait, de l'eau, des œufs, de la mélasse et du beurre. Quand les ingrédients secs et liquides sont ainsi mêlés, il faut battre vigoureusement la mixture, afin d'y faire entrer autant d'air que possible. Quel que soit le levain, une pât plus légère, s'il entre dans le mélange une grande quantité d'air. On peut obtenir une pâte plus légère encore quand les jaunes et les blancs d'œufs sont battus séparément et que les blancs sont ajoutés à la pâte juste avant de la mettre au four. Cette règle s'applique également aux crêpes et aux gaufres.

IX.— TEMPÉRATURE DE FOURNEAU.

La température du four est une des grandes conditions de succès en pâtisserie. Un four avec thermomètre, permet d'en constater la température.

Pendant la cuisson il faut veiller à ouvrir, à fermer le four très doucement et le moins souvent possible. Un ralentissement de la cuisson peut faire baisser la pâte. Il faut attendre au moins vingt minutes avant d'ouvrir le four. Les petits gâteaux exigent un four plus chaud que les gros, donc ils lèvent moins vite.

Toutefois la cuisson doit être lente tant que la pâte n'est pas levée, on peut ensuite augmenter le degré de chaleur pour le reste de la cuisson.

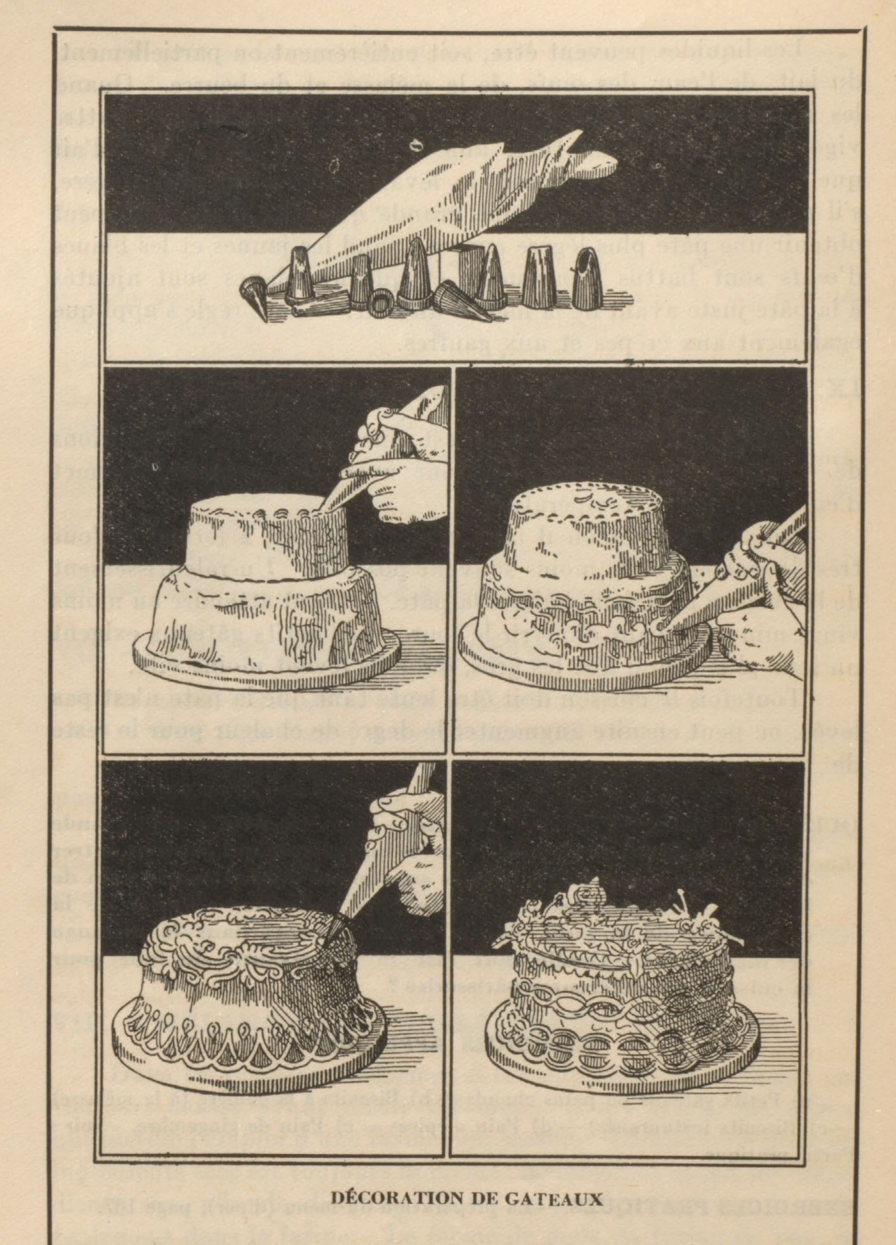
QUESTIONNAIRE.— Définissez la pâte.— La pâte a-t-elle une grande valeur alimentaire ? — Quels sont les ingrédients qui peuvent entrer dans les pâtisseries ? — A quelles substances donne-t-on le nom de levain ? — Indiquez les levains les plus ordinaires — Parlez de la consistance de la pâte.— de la méthode concernant le mélange des ingrédients.— Quelle doit être la température du four pour la cuisson des différentes pâtisseries ?

EXERCICES APPLIQUÉS

a) Petits gâteaux ou pains chauds — b) Biscuits à la cuillère (à la mélasse) — c) Biscuits instantanés) — d) Pain d'épices — e) Pain de gingembre. Voir : Partie pratique.

EXERCICES PRATIQUES.— La préparation du menu (dîner), page 167.

EXERCICES PRATIQUES.— La préparation du menu (dîner), page 170.



DÉCORATION DE GATEAUX

avec cornet et douilles.

CHAPITRE XIII

TERMES DE CUISINE

Sous la rubrique " Termes de cuisine " sont groupés les mots techniques usités en art culinaire. Comme ces expressions, en langage courant, peuvent avoir un autre sens, nous en donnons ici la signification.

Abaisse .... Pâte mince obtenue d'un morceaux de pâte étendue au moyen d'un rouleau.

Abats ou abatis . Parties de certains animaux, tels que : tête, cœur, foie, rognons, etc.

Aiguillette ...... Tranche de chair effilée qu'on enlève de la poitrine des volailles, des gibiers, etc. On l'appelle aussi quelquefois filet.

Amalgamer ..... Mélanger parfaitement plusieurs substances différentes, avant de s'en servir pour composer une sauce ou un mets.

Attelet. .... Petite broche de fer, d'argent ou de métal argenté servant à maintenir les viandes et les garnitures sur les plats dressés ou les viandes montées.

Bain-marie ..... Grande casserole que l'on remplit d'eau chaude et destinée à recevoir une autre casserole plus petite, dans laquelle se déposent les mets que l'on veut faire cuire.

Barde. .... Tranche de lard très mince avec laquelle on recouvre les viandes ou les volailles avant de les faire rôtir, et dont on garnit aussi le fond des casseroles.

Blanchir. . ... Plonger dans l'eau bouillante, des viandes, des légumes ou des fruits que l'on veut attendrir. Cette opération, qui enlève en même temps l'âcreté, ne dure que quelques minutes. Refroidir rapidement dans l'eau froide.

Bouquet .... Assemblage de fines herbes servant à parfumer les sauces et les bouillons.

Braiser.......... Faire cuire à feu doux sans vaporisation, de façon à conserver aux viandes tous leurs sucs.

Brider .... Maintenir les membres d'une volaille avec du gros fil ou la ficelle. On bride également les pièces de viande pour leur conserver une belle forme.

Canapé .... Tranche de pain rôti sur laquelle on dépose diverses garnitures.

Caramel .... Sucre qui, en brûlant, a pris une couleur brun foncé et une odeur aromatique. Il sert à colorer les sauces, les bouillons.

Charcuterie. . . . Art d'utiliser la chair du porc sous toutes ses formes.

Ciseler. .... Faire des incisions en plusieurs endroits sur la peau d'un fruit, la chair d'un poisson pour qu'à la cuisson sa chair ne se déchire pas.

Clarifier......... Opération qui consiste à rendre claire une liqueur quelconque. On emploie à cet effet des blancs d'œufs battus.

Coaguler. .... Cailler, figer, prendre sous forme de gelée.

Corser .. .. Donner aux sauces plus de réduction : à la pâte plus de consistance en la maniant.

Coulis .... Jus d'une substance consommée par une cuisson lente.

Crépine ou coiffe On appelle ainsi une membrane composée de filaments graisseux, qui se trouve dans l'intérieur des porcs. Elle sert à envelopper certaines préparations de viandes hachées telles que les crépinettes, appelées vulgairement " plarines."

Crépiter .... Faire entendre le bruit d'une flamme vive qui pétille.

Débrider .... Retirer d'une pièce de viande, d'une volaille, ou d'un gibier les fils ou les brochettes qui ont servi à les maintenir pendant la cuisson.

Décanter .... Tirer un liquide au clair en ayant la précaution de ne pas verser le dépôt qu'il a formé.

Décoction .... Action de mettre une substance dans un liquide pour en extraire tous les sucs par l'ébullition.

Décorer .... Embellir une pièce de cuisine ou de pâtisserie.

Dégorger .... Mettre les viandes dans l'eau froide pour en faire sortir le sang et empêcher qu'elles ne noircissent à la cuisson.

Desserte .... Restes d'un repas déjà présenté sur la table et qui revient à la cuisine.

Désosser .... Retirer les os des viandes de boucherie, des volailles, du gibier, ou les arêtes de la chair du poisson.

Dessécher .... Remuer la pâte ou les légumes avec la cuillère de bois pendant qu'ils sont au feu, pour faciliter l'évaporation et afin qu'ils ne s'attachent pas à la casserole.

Détrempe .... Pâte faite de farine délayée dans de l'eau, du beurre ou des œufs.

Dresser .... Disposer un mets quelconque sur un plat au moment du service, de manière à lui donner une apparence agréable.

Dorer .... Recouvrir d'œufs battus, avec un pinceau, le dessus d'un gâteau, d'une tarte.

Échauder .... Plonger dans l'eau bouillante, les viandes, les poissons ou les légumes et les retirer aussitôt.

Écumer .... Enlever à l'aide d'une cuillère ou de l'écumoire la mousse qui se forme sur les liquides soumis à l'action du feu.

Émincer .... Couper en tranches très minces des viandes ou des légumes cuits.

Entrées .... Mets qui se servent au commencement du repas, avant le rôti.

Escalopes .... Petites tranches rondes et minces de viande servies comme garnitures.

Éteindre .... Mettre un liquide dans un roux qui est à point, pour l'empêcher de se colorer davantage.

Étouffée (à l') ... Mode de cuisson qui consiste à cuire les viandes et les légumes, dans un vase clos et à chaleur modérée. (synonyme de à l'étuvée.)

Étuver .... Cuire des aliments à petits mouillements, à vase clos (synonyme de braiser).

Farcir .... Mettre une farce dans une volaille, un gibier, ou dans des morceaux de viande de boucherie, des filets de poisson.

Flamber .... Brûler à la flamme le duvet qui reste adhérent à la volaille au gibier, après qu'ils ont été plumés.

Filtre .... Toute matière poreuse à travers laquelle on fait passer un liquide pour clarifier. Un moyen très simple de clarifier

parfaitement les liquides, c'est de les passer dans un entonnoir où l'on a mis un peu de coton absorbant.

Foncer .... Mettre au fond d'une casserole des bardes de lard, du jambon, du veau en tranches. Garnir également un moule à pâte avec de la pâte à foncer, pâte brisée, etc.

Fines herbes .... Plantes d'assaisonnement, persil, céleri, cerfeuil, thym, sauge, ciboulette, laurier, etc.

Fontaine........ Creux que l'on fait au milieu d'une certaine quantité de farine, destiné à recevoir les œufs et le liquide de la détrempe

Fraiser.......... Rouler de la pâte petit à petit sous la paume de la main afin de la rendre lisse et homogène.

Frémir.......... Se dit d'un liquide qui est sur le point de bouillir.

Garnitures...... Accessoires qui s'ajoute à un plat pour l'assaisonner ou le parer.

Galantine....... Préparation de viande, de gibier, qui se mange froide le plus souvent. Elle a une forme régulière et est ornée de gelées moulées, de carottes, de cornichons, de citron.

Glace. . . .. Jus de viande ou coulis réduit en gelée par le refroidissement.

Glacer .... Passer avec un pinceau du jus de viande réduit, sur une pièce de viande froide ; ou étendre avec une spatule de la glace de sucre sur différentes pâtisseries.

Grumeau .... Petite boule qui se forme en délayant de la farine ou des ingrédients pour sauce.

Gratiner. . ... Faire prendre de la couleur ou du croustillant à un mets sous l'action du feu.

Habiller......... Se dit du poisson que l'on écaille et que l'on vide, de la volaille que l'on plume et que l'on prépare pour la cuisson ; se dit aussi de toute pièce de gibier que l'on pare de son plumage après la cuisson.

Infuser .... Verser un liquide bouillant sur une substance afin d'en extraire les sucs.

Larder. .... Couvrir une pièce quelconque de petits morceaux de lard, se dit aussi lorsqu'on fait des incisions à une pièce de viande et qu'on y introduit des lardons.

Lardons......... Nom donné aux filets de lard dont on se sert pour piquer. Les lardons doivent toujours être carrés. On en fait de différentes grosseurs.

Liaison .... On appelle ainsi tout ce qui sert à donner de la consistance à une sauce, tel que fécule, farine, jaunes d'œufs.

Limoner .... C'est enlever le limon avec un couteau, aux poissons que l'on aura plongés dans une eau presque bouillante.

Lit............. Couche d'une substance coupée en tranches minces et sur laquelle on en met une autre avec assaisonnements, et ainsi de suite.

Macération ..... Séjour d'une substance dans un liquide pour en extraire les principes.

Manier .... Mélanger plusieurs substances à l'aide de la main.

Manipulation. . . Maniement de certaines substances.

Mariner......... Laisser tremper des substances dans des assaisonnements préparatoires pour les attendrir et leur donner plus de saveur.

Masquer........Couvrir un mets avec une sauce consistante, après l'avoir dressé sur un plat, ou couvrir de sucre ou de fondant une pièce de pâtisserie.

Mijoter.........Faire bouillir très lentement dans sa cuisson une préparation culinaire déjà avancée.

Mitonner.......Faire bouillir lentement et à petit feu.

Monder ou émonder......Nettoyer, séparer des parties inutiles. Débarrasser les amandes de leur enveloppe, de leur pellicule.

Mortifier.........Attendrir la viande, en la battant fortement, ou en la gardant au frais pendant quelques jours, avant de la faire cuire.

Mouiller........Mettre par petite quantité de l'eau, du bouillon, etc., sur une substance pendant la cuisson.

Panne..........Graisse de porc avec laquelle on fait du saindoux.

Parer...........Parer les viandes, c'est en enlever les peaux, les nerfs, la graisse et les os inutiles.

Papillote........On entend par papillote, le papier huilé ou beurré dont on enveloppe certaines viandes pour les griller.
On nomme encore ainsi, une petite bande de papier taillé, découpé et frisé dont on entoure le haut de l'os d'une côtelette, le bord des cuisses d'une volaille et l'extrémité du manche d'un gigot de mouton.

Passer..........Tamiser, filtrer, réduire les légumes en purée.

Pocher..........Pocher les œufs c'est les casser dans de l'eau bouillante. On emploie encore ce terme, pour signifier plonger certaines préparations de viande ou de poisson dans de l'eau ou du bouillon en ébullition.

Pointe..........On exprime ainsi une très petite quantité d'un assaisonnement. Une pointe d'ail, une pointe de vinaigre.

Ratisser.........Enlever en raclant la superficie d'une chose.

Revenir.........Mettre la viande dans une casserole garnie de beurre très chaud, pour lui faire prendre couleur.

Rissoler.........Donner aux viandes, par la cuisson, une belle couleur rousse et en rendre la surface croquante.

Roussir.........Brûler légèrement.

Roux...........Mélange de farine et de beurre servant de base aux sauces.

Sauter..........Mettre un aliment dans du beurre chaud, et faire cuire à feu ardent sans mouiller.

Sorbetière.......Vase cylindrique d'étain, de verre ou de métal émaillé servant à faire glacer les crèmes.

Timbale........Nom du moule dans lequel on fait cuire quelque chose qui en conserve la forme.

Tourer..........Terme de pâtissier ; donner un ou plusieurs tours à la pâte.

Trousser........Ficeler les membres d'une volaille contre le corps pour les empêcher de s'écarter pendant la cuisson.

Zeste...........Pellicule mince et extérieure de l'écorce du citron et de l'orange.

8ème ANNÉE

CHAPITRE XIV

ORGANISATION DES REPAS

« Buvez peu de vin ; le soir ne mangez guère.
Faites de l'exercice après chaque repas.
Dormir sur le dîner, c'est l'usage ordinaire,
Toutefois ne le suivez pas. »

I. Des repas.— II. Heures et nombre des repas.— III. Préceptes d'hygiène concernant les repas.— IV. Composition des repas.— Repas variés.— Ordre des mets au dîner et au souper.

I.— En vue d'assurer le bon fonctionnement de nos organes et d'entretenir en nous la vie, il faut absorber tous les jours une certaine quantité d'aliments.

D'après l'usage établi, et sanctionné par l'hygiène, cette nourriture appelée *repas* se prend à intervalles réguliers, dans un temps déterminé. Et pour ne pas surcharger l'estomac, d'une trop grande quantité de vivres à la fois, on a multiplié le nombre des repas.

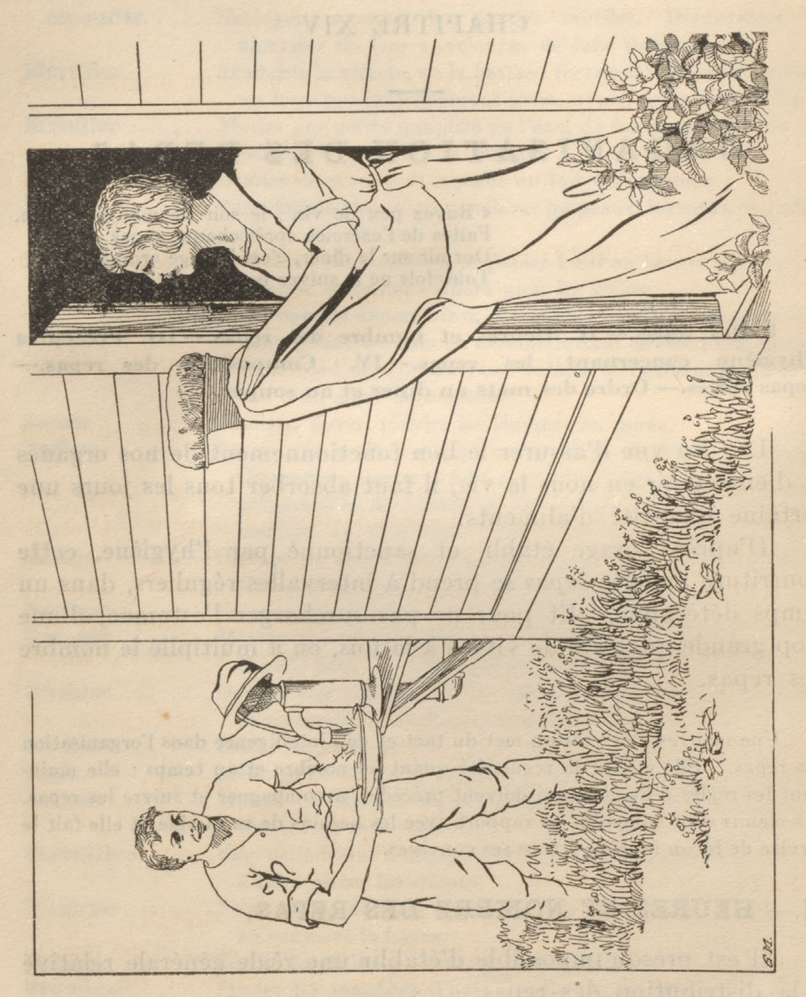
Une maîtresse de maison met du tact et de l'intelligence dans l'organisation des repas. Elle établit la régularité quant au nombre et au temps ; elle maintient les règles d'hygiène qui doivent précéder, accompagner et suivre les repas. Ses menus sont composés en rapport avec les besoins de sa famille et elle fait le service de façon à plaire à tous ses convives.

II.— HEURES ET NOMBRE DES REPAS.

Il est presqu'impossible d'établir une règle générale relative à la distribution des repas.

Le nombre et les heures dépendent beaucoup des habitudes déjà prises, du climat, des occupations auxquelles on se livre, de l'âge et des exigences de certains estomacs.

Le nombre et les heures varient encore suivant les pays et suivant les conditions sociales. Autrefois, il ne se faisait guère qu'un grand repas, par jour vers trois heures : c'était le dîner.



AU SORTIR DU FOUR

Un léger déjeuner le matin et un léger souper le soir complétaient l'alimentation journalière. C'est ce qui se passe encore dans quelques pays. (1)

Voici, à peu près, la règle générale pour les gens qui travaillent :

1° Déjeuner entre 7 et 8 heures ;

2° Dîner, repas principal entre midi et une heure, repas abondant, substantiel ;

3° Souper entre 6 et 8 heures.

Ce dernier repas doit être plus léger que celui du midi, surtout s'il est rapproché du coucher.

4° Goûter à 4 heures pour les enfants, pour les personnes qui travaillent fort manuellement ou encore celles qui doivent se suralimenter

III.— PRÉCEPTES D'HYGIÈNE CONCERNANT LES REPAS

1° Ne jamais se mettre à table immédiatement après un travail pénible, une marche prolongée, un effort soutenu.

2° C'est aider la digestion et aiguiser l'appétit que de prendre un peu d'exercice avant les repas.

3° Manger à heure fixe, facilite la digestion en donnant aux organes de bonnes habitudes.

Manger avant que les aliments pris au dernier repas soit entièrement digérés, c'est se préparer une indigestion. D'autre part, absorber plus d'aliments qu'il est nécessaire, c'est imposer un travail excessif à l'organisme, source parfois de nombreux malaises. Par contre, attendre trop longtemps pour prendre une nouvelle nourriture, n'est-ce pas exposer les sucs digestifs sans emploi à ronger l'estomac.

4° Éviter absolument de manger vite ; la mastication est nécessaire pour la digestion des aliments.

5° Boire comme on mange, c'est-à-dire lentement.

6° Éviter, pendant le repas, tout travail intellectuel. Il appelle le sang au cerveau, au détriment de l'appareil digestif. Discuter violemment est encore nuisible.

7° Se lever de table ayant encore quelque appétit.

8° Régler la quantité d'aliments de sorte qu'il n'en résulte après le repas ni fatigue, ni lourdeur, ni incapacité de travail physique ou intellectuel.

---

(1) Plus tard, dans quelques contrées, le dîner a été ramené à midi ; tandis que dans d'autres, il a été reporté au soir. Alors on a fait un petit déjeuner le matin entre 7 et 8 heures ; et vers 4 heures, un autre petit repas auquel on a donné le nom des anciens latins, « marende » en usage encore dans beaucoup de provinces ou, celui des moines, « collation », qui désignait une conférence suivie de rafraîchissements, ou encore, celui plus général de goûter, « five o'clock » (l'heure du thé), importation anglaise.

9° Après les repas, s'abstenir de tout travail absorbant, soit de corps, soit d'esprit. Toutes les forces disponibles doivent être réservées pour la digestion.

10° Prendre le matin un petit déjeuner dans lequel il est bon d'introduire du sucre. En tout temps il faut faire face à une dépense d'énergie et en hiver, savoir lutter contre le refroidissement.

11° Observer le dicton que l'expérience confirme : « Soyez frugivore le matin, carnivore le midi et végétarien le soir. »

IV.— COMPOSITION DES REPAS.

Les repas, autant que faire se peut, doivent se composer en conformité avec la saison et les ressources du pays. Dans l'intime, c'est-à-dire en famille, l'hygiène demande de tenir compte de l'âge, de l'état de santé, du genre des occupations et surtout de la valeur nutritive des aliments.

Par une heureuse disposition de la Providence, chaque saison nous apporte les aliments qui conviennent le mieux à la température et à notre constitution.

Les jardins, les eaux et la basse-cour nous offrent les produits les plus délicats. Nous n'avons que l'embarras du choix pour être assurés de satisfaire nos convives.

C'est faire preuve de sotte gourmandise que de vouloir se nourrir de mets recherchés et coûteux avec des ressources modestes et parfois insuffisantes. Dans les invitations il faut savoir allier les convenances à l'économie.

L'enfant ou l'adolescent qui grandit, et qui doit fournir aux nécessités de la croissance, a besoin d'une forte réserve de graisse toujours entretenue. Cette réserve il en trouve les éléments dans les féculents, dans le pain, la soupe, beaucoup d'eau, dans les viandes légères qui font les muscles, mais qui n'imposent pas à son estomac un travail excessif.

L'homme qui travaille a besoin d'aliments excitants lui fournissant la matière réparatrice la plus active, et la plus digestible. Un régime mixte, composé d'une quantité déterminée de substances animales et de substances végétales, semble lui convenir à tous les points de vue, et c'est aussi celui qui réussit le mieux pour tous.

Ceux qui se livrent aux travaux de l'esprit, nécessitent des aliments correspondant à leur faible activité corporelle ; le pain, les légumes verts, les fruits, et comme nourriture azotée, un peu de viande et de poisson, des œufs, du lait et autres aliments de facile digestion.

Les femmes en général, tenues à moins d'exercice, peuvent se contenter d'une alimentation où dominent les substances végétales ainsi que les personnes âgées qui ne fournissent aucun travail manuel. Quant aux malades, et aux convalescents leur alimentation sera plus substantielle tout en étant plus légère.

Ce n'est pas tout de savoir composer un repas simple, peu coûteux et de bon goût ; l'essentiel est de savoir combiner les aliments d'après leurs propriétés nutritives. Une repas coûte

toujours cher lorsqu'il ne vaut rien, c'est-à-dire lorsqu'il ne peut fournir à l'organisme les forces nécessaires à l'entretien de la vie. Or, comme nous ne pouvons trouver dans un seul aliment les matériaux dont notre organisme a besoin, force nous est d'associer dans un même repas des aliments de catégories différentes.

Repas variés.

Une ménagère intelligente prépare ses repas au moyen de différentes sortes de viandes, de légumes, de céréales, de fromage, de fruits. L'hygiène et l'expérience lui ont appris que la variété de produits, tout en fournissant à l'organisme les matériaux dont il a besoin, excite l'appétit, prédispose à la bonne digestion.

Mais c'est encore dans le choix des mets, l'ordonnance des menus et surtout dans la manière de les présenter que la maîtresse de maison, habile ménagère, révèle tout son tact.

La couleur, l'arome, le décor tout est pris en considération. Ses repas sont harmonisés de façon à servir à souhait, les goûts variés des membres de sa famille, à procurer aux siens ce sentiment de bien-être que provoque la vue d'un plat bien cuit.

Satisfaire le goût de ses convives, n'est-ce pas augmenter leur joie, développer leur sympathie, en un mot, faire œuvre morale. C'est dans ce sens, que Brémant a dit: «Le plaisir de la famille se sent surtout à table.» Cette réflexion bien que terre à terre a cependant une portée morale.

Ordre des mets au dîner et au souper.

Le dîner s'ouvre généralement par un potage ou une soupe. Conservons cette bonne habitude : les bouillons, disent les physiologistes, favorisent la secrétion des glandes digestives. Il ne faut pas abuser des hors d'œuvre, ces préambules du repas, lesquels le soir, ou le midi, précèdent les œufs ou le poisson. Le plat principal, abondant et intelligemment préparé, s'accompagne à l'ordinaire d'une salade et d'un légume. La présence d'un entremets sucré au menu, appelé ordinairement dessert, plaît à tout le monde, de même que les fruits en nature. Une bonne tasse de café ou de thé complète agréablement le tout.

QUESTIONNAIRE.— Y a-t-il des règles déterminées concernant l'heure et le nombre des repas ? — Enoncez quelques principes d'hygiène concernant les repas — Dites un mot sur la composition des repas — Faut-il varier les repas ? — Donnez l'ordre des mets au dîner ou au souper.

EXERCICES PRATIQUES.— Conserves de : a) légumes ; b) fruits.— Confitures et gelées de fruits.

CHAPITRE XV

DE LA CUISSON

« Les bons repas sont les meilleurs préservatifs de l'alcoolisme. »

I. De la cuisson.— But de la cuisson.— II. Action du feu sur les aliments.— III. Températures propres aux différentes cuissons.— IV. Principes de cuisson.— V. Grands modes de cuisson.

I.— On définit la CUISSON l'action que subissent les aliments sous l'influence de la chaleur ou encore l'état de ce qui est cuit.

Aux premiers temps de la civilisation, quand l'homme commença à préparer sa nourriture par l'application de la chaleur, au lieu de la manger crue, il inventa une méthode de cuisson à l'eau. Le bouillon et le ragoût grossiers qu'il en obtenait lui paraissait cependant acceptables et nourrissants.

On tuait l'animal, et sa peau servait à confectionner un ustensible bien rustique bien maladroit dans lequel on mettait les chairs coupées en morceaux et on le remplissait d'eau. Comme il n'y avait aucun moyen d'exposer cet ustensile au feu, ces hommes primitifs chauffaient au feu de grosses pierres, qu'ils plaçaient ensuite dans la marmite. Ce procédé se répétait jusqu'à ce que le bouillon fut suffisamment cuit. On le mangeait ensuite sans autre assaisonnement que les herbes et les graines qui avaient pu y tomber.

Les marmites de nos cuisines modernes, les délicieux potages, et les succulents ragoûts qui figurent sur nos tables ressemblent bien peu à l'ustensile et au ragoût primitifs de nos ancêtres préhistoriques.

Cependant, la méthode primitive de cuisson à l'eau, inventée par ces hommes des cavernes, est encore celle qu'on emploie le plus souvent dans nos cuisines pour la préparation des viandes, des légumes, des œufs, du poisson, etc.

But de la cuisson.

La cuisson développe l'arôme des aliments, les rend plus digestibles et plus nutritifs. La variété des préparations en flattant le goût stimule l'appétit. Dans bien des cas, la cuisson détruit les germes nuisibles que renferment certaines substances ; elle nous fournit encore l'immense avantage d'avoir en tout temps des produits particuliers qu'a une saison.

Action du feu sur les aliments.

La viande, avons-nous dit, se compose : de matières albuminoïdes, de fibrine, de gélatine et de graisse.

L'action du feu sur ces principes.

1° LES MATIÈRES ALBUMINOÏDES, à la température d'environ 68 à 70C ou 155 à 158F. se prennent en une masse insoluble, et ferment toute issue au passage des liquides. L'albumine se dissout à l'eau froide, mais si cette dernière est en quantité suffisante, l'albumine perd même la propriété de se coaguler.

2° La FIBRINE, fibre musculaire, est absolument insoluble dans l'eau. Le feu, s'il la saisit tout d'abord, la resserre sans la désagréger; il peut, s'il est trop vif, la dessécher complètement; une chaleur douce la gonfle, lui permet de s'imprégner des liquides dans lesquels la viande baigne ou de laisser couler ceux qu'elle contient.

3° LA GÉLATINE se fluidifie à la chaleur et se dissout dans l'eau, mais en se refroidissant, elle se reconstitue en un corps solide et transparent.

4° LA GRAISSE fond par la chaleur, sans se mêler à l'eau toutefois sur laquelle elle surnage en vertu de sa légèreté spécifique.

III.— TEMPÉRATURES des DIFFÉRENTES CUISSONS.

Voici, en degrés Fahrenheit, les températures relatives aux différentes cuissons.

Les substances alimentaires peuvent

Mijoter . . . . de 185 à 210°
Bouillir . . . . à 212°
Frire. . . . . de 360 à 400°
Cuire au four . . . . de 375 à 450°
Rôtir et griller . . . . de 450 à 500 et plus

Le thermomètre n'est pas indispensable ; la ménagère experte a tôt fait de discerner la température propre à la préparation qu'elle met au feu. Le thermomètre est un guide précieux aux commençantes, qui ne possèdent pas encore cette culture expérimentale du toucher.

IV.— PRINCIPES DE CUISSON.

La cuisson, n'en déplaise à certains utopistes contemporains qui voudraient induire l'humanité à absorber la plus forte proportion possible d'aliments crus, la cuisson est indispensable à l'alimentation. Il importe toutefois d'en faire une application, suivant les substances, raisonnée et méthodique.

Ainsi donc les préparations culinaires ne peuvent être soumises *indifféremment* à l'action du feu, quant au *temps*, et au *degré de chaleur*.

Tout autre est la cuisson d'une *viande* à laquelle on veut conserver les éléments nutritifs et celle qui doit fournir un bouillon substantiel. Ainsi, la viande de la soupe, du ragoût, du pot-au-feu demande à mijoter longuement sur un feu doux, par contre, les rôtis, les sautés, les grillades exige un feu vif qui les saisissent. La chaleur, en coagulant l'albumine de la viande, enduit cette dernière d'une enveloppe protectrice et retient à l'intérieur les matières assimilables.

Tous les *légumes* exigent un feu ardent, de manière à cuire le plus rapidement possible et à être servis chauds.

La cuisson des *céréales* exige un liquide bouillant. Les cellules enveloppant l'amidon se brisent et la fécule subit immédiatement l'action de la chaleur.

V.— GRANDS MODES DE CUISSON.

La cuisson des aliments peut se ramener à deux grands modes:

1° la cuisson par expansion;

2° la cuisson par concentration.

La viande bouillie, qui a cédé une partie de ses principes nutritifs au liquide dans lequel elle cuit, est le type de la cuisson par expansion.

Les rôtis et les grillades dans lesquels la chaleur a concentré les sucs de la viande offrent le modèle de cuisson par concentration.

Expansion ou Cuisson a l'eau et a la vapeur	Bouilli	
	Braisé	
	Poêlé	
	Ragoût	
Concentration ou Cuisson dans un corps gras	Friture	libre
		en pâte.
	Grillade	au naturel
		à la crapaudine.
	Rôti	à la broche
		au four.

QUESTIONNAIRE.— Qu'est-ce que la cuisson ? — Quel en est le but ? — Expliquez l'action du feu sur les aliments — les températures relatives aux différentes cuissons — Un thermomètre est-il nécessaire ? — Donnez quelques principes sur la cuisson des viandes — des légumes — des céréales.— Qu'est-ce qu'une cuisson par expansion ? — par concentration ? — donnez des exemples.

EXERCICES PRATIQUES.— La préparation du menu (dîner), page 185.

CHAPITRE XVI

DES VIANDES

« La chair nourrit la chair. »

I. Définition.— II. Composition.— III. Valeur alimentaire.— IV. Consommation de la viande.— V. Succulence des viandes.— VI. Digestibilité des viandes.— VII. Variétés et caractéristiques.— VIII. Classification des viandes.

I.— On définit la **viande :** la chair de tous les animaux servant de nourriture à l'homme. Plus ordinairement le mot viande s'applique aux muscles des animaux de boucherie et de basse-cour.

II.— COMPOSITION.

La viande fournit à l'alimentation :

a) le tissu musculaire	
b) le tissu cellulaire	Éléments réparateurs
c) du sang	
d) de la graisse	Élément calorifique
e) des matières extractives	Éléments stimulants

a) Le **tissu musculaire**, substance réparatrice par excellence, est formé presque exclusivement de matière azotée ou albuminoïde. On y trouve, en outre, quelques sels minéraux, de la glucose et du glycogène en quantité insignifiante (matières hydrocarbonées).

b) Le **tissu cellulaire** se retrouve dans les os et la peau. La gélatine, particulièrement propre aux jeunes animaux, et peu nourrissante en est la base. Le tissu cellulaire se transforme progressivement en tissu musculaire.

c) **Le sang** contient évidemment les éléments réparateurs de tous les tissus, puisqu'il est le véhicule exclusif de tous les produits assimilables, produits à l'état de dissolution.

d) **La graisse**, riche en carbone, ne renferme cependant aucun principe azoté ; elle est répandue dans tout le corps, tout particulièrement dans le voisinage des rognons.

e) **Les matières extractives** proviennent de la décomposition des albumines dans l'organisme. Elles sont stimulantes, excitent l'appétit et favorisent la sécrétion des sucs digestifs.

III.— VALEUR ALIMENTAIRE DE LA VIANDE.

La viande constitue un excellent aliment, dont la valeur nutritive n'excède pas celle de diverses substances hydrocarbonées.

Son action alimentaire diffère suivant que les viandes sont grasses ou maigres. Les viandes maigres sont relativement peu nourrissantes ; elles stimulent la digestion gastrique mais constipent.

Les viandes grasses sont plus nourrissantes et plus économiques que les premières ; par contre, elles ralentissent la digestion

COMPOSITION DE LA VIANDE

stomacale. Grasses ou maigres, les viandes intoxiquent à la longue. Leur usage trop exclusif tend à acidifier le sang et à provoquer des troubles digestifs. Au dire des hygiénistes et des médecins, l'abus de l'alimentation carnée conduit à la goutte, provoque l'obésité et favorise l'artério-sclérose. Conséquemment elle devrait être bannie ou à peu près du régime des arthritiques.

IV.— CONSOMMATION DE LA VIANDE.

Les bien portants ne courent aucun risque, croyons-nous, à manger de la viande d'une façon rationnelle.

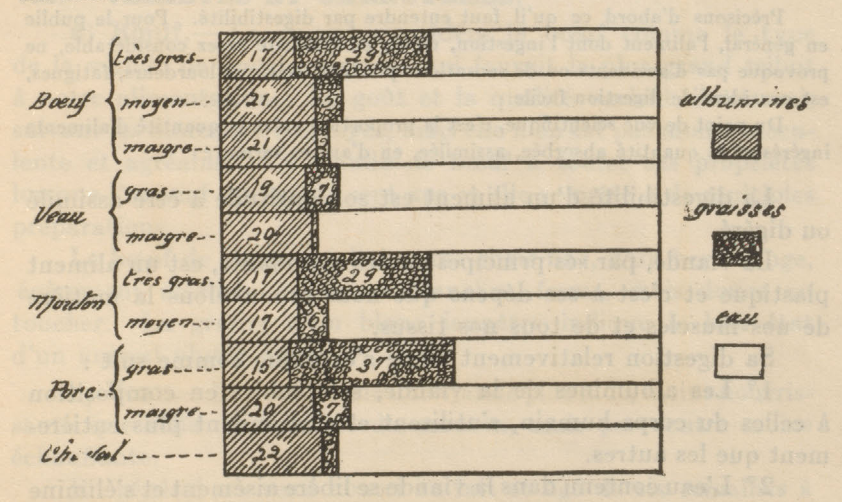
La viande convient encore, comme excitant général, aux gens qui mènent une vie très active, à l'ouvrier qui dépense de la force musculaire, ou encore à ceux dont les travaux exigent une tension nerveuse : l'exercice brûle les déchets. Mais il ne

faut pas en faire une habitude car, comme pour tous les excitants, les effets s'usent avec l'habitude.

Les viandes maigres ou mi-grasses sont recommandables, comme excitant digestif, aux estomacs paresseux, dans les convalescences lentes, ou encore aux malades qu'on doit momentanément suralimenter.

V.— SUCCULENCE DES VIANDES.

La succulence des viandes, c'est-à-dire la mollesse plus ou moins grande des fibres, dépend de causes très diverses entr'autres : de la race, du sexe, de l'âge, de l'état d'engraissement et du choix du morceau.



1° Un animal trop jeune, donne une viande peu nourrissante : celle d'un veau tué jeune, par exemple, contiendra d'autant plus d'eau. La substance gélatineuse dont sa chair se compose en partie, rend la viande molle et flasque.

2° Un animal trop âgé fournit une viande desséchée et coriace... Les animaux, dont les muscles ont fait une grande dépense de force par le travail, l'exercice, etc., fournissent également une chair ferme, dure, mais peu succulente.

3° La meilleure viande de boucherie nous vient du bœuf engraissé au pacage, et âgé de 4 à 8 ans. La qualité de la nourriture améliore le goût de la viande.

Le pacage au pré, ou l'engraissement à l'étable avec le foin parfumé de certaines régions, fournit une viande, supérieure du point de vue alimentaire,

à celle provenant de bêtes nourries de drèches ou de tourteaux industriels. Ce degré de succulence très apprécié en augmente la valeur.

4° La composition des viandes diffère suivant les parties de l'animal dont elles proviennent ; leur sapidité et leur succulence sont également conditionnées au genre et aux morceaux. Et c'est ce qui explique pourquoi le filet, l'aloyau, le gigot, par exemple, ont une saveur supérieure au flanchet, à la poitrine, etc.

D'une façon générale, les viandes de bonne qualité sont fermes. La coupe présente de petits faisceaux musculaires plus ou moins rapprochés d'un grain très fin, d'odeur faible, d'une coloration uniforme, sans tache et le jus qui en coule d'un beau rouge vif plus clair que le sang.

VI.— DIGESTIBILITÉ DES VIANDES.

Précisons d'abord ce qu'il faut entendre par digestibilité. Pour le public en général, l'aliment dont l'ingestion, même en quantité assez considérable, ne provoque pas d'accidents ou de sensations pénibles, tels que lourdeurs, fatigues, est considéré de digestion facile.

Du point de vue scientifique, c'est la proportion entre la quantité d'aliments ingérés et la quantité absorbée, assimilée, en d'autres termes :

La digestibilité d'un aliment est son aptitude à être assimilé ou digéré.

La viande, par ses principes azotés abondants, est un aliment plastique et c'est à ses dépens que nous renouvelons la matière de nos muscles et de tous nos tissus.

Sa digestion relativement facile s'explique comme suit :

1° Les albumines de la viande, semblables en composition à celles du corps humain, s'utilisent et s'assimilent plus entièrement que les autres.

2° L'eau contenu dans la viande se libère aisément et s'élimine en même temps que l'eau des boissons.

3° Enfin les matières non digestibles étant en proportion moindre ne laissent qu'une faible quantité de résidus ou déchets.

Mais il importe de retenir que les viandes ne sont réellement digestibles et digestives que si elles sont maigres ou mi-grasses. Les viandes sont surtout à digestion gastrique (c'est-à-dire attaquées dans l'estomac par le suc gastrique). Or, les graisses qui enveloppent les fibres musculaires empêchent ou tout au moins retardent l'action des sucs digestifs.

Les viandes à tissus trop serrés sont également peu digestibles. La viande des animaux jeunes, moins riche en extraits azotés excitants, celle des oiseaux de basse-cour, et en général, les viandes dites viandes blanches passent pour être de plus facile digestion que les rouges. Cette assertion ne paraît fondée que pour la chair des volailles. Les fibres musculaires des viandes blanches moins denses, plus ou moins délicates et plus facilement attaquées par l'estomac d'où à tort le " dicton " qu'elles sont plus légères que les viandes rouges.

Enfin certains physiologistes voient dans la coction l'adjuvant très utile du phénomène de la digestion. La cuison ne peut se borner seulement à dissoudre les diverses parties des aliments pour faciliter l'action des ferments digestifs, son rôle est encore de donner un bon goût et un parfum particulier à chaque mets.

D'une façon générale les aliments doivent leur saveur et leur fumet, non pas tant à leurs matières protéiques, qu'aux modifications que la cuisson fait subir aux parties solubles extractives.

Cette saveur s'accentue là où les graisses spéciales, les hydrates de carbone, les acides gras et les corps phosphorés abondent. C'est donc d'après ce principe que la cuisson développe chez la viande l'osmazôme, substance aromatique, qui donne à l'aliment ce fumet et cette saveur qui flattent le goût, excitent l'appétit et par action réflexe favorisent la digestion.

VII.— VARIÉTÉS ET CARACTÈRES.

a) Bœuf.— La cuisine considère le bœuf comme le type de la viande de boucherie, celle qui fournit le plus grand tribut à notre alimentation. Le goût et la qualité varient, il est vrai, suivant les morceaux employés, mais elle n'en est pas moins succulente et agréable. La viande de bœuf a toutes ses propriétés lorsque l'animal est âgé de sept ans et elle se prête à de multiples préparations.

Le bœuf de bonne qualité a une chair fine, d'un beau rouge, égèrement marbrée de veines blanches, ferme, mais douce au toucher. La graisse d'un blanc jaunâtre indique le bon état d'un animal plutôt jeune.

b) Veau.—Le veau donne une viande plus fade, moins nourrissante que celle du bœuf et du mouton, mais par contre moins échauffante.

En général un veau nourri au lait et âgé de six semaines à deux mois fournit une chair assez riche. Cette viande se distingue par sa blancheur, sa finesse, et sa succulence marbrée encore d'une graisse très blanche et transparente.

c) Mouton.— Le mouton présente la chair la plus succulente après celle du bœuf. Sa qualité varie avec la nature des pâturages qui ont nourri l'animal. Un bon mouton a une graisse blanche, une chair ferme et foncée qu'il faut mortifier plus longtemps qu'aucune autre viande. La chair du mouton est plus succulente en hiver qu'en été.

d) Porc.— Le porc nous donne une viande très nourrissante, d'un goût agréable, mais de digestion laborieuse. En raison des propriétés légèrement échauffantes qui la caractérisent, il convient, dans un repas, de l'associer aux légumes. Le porc donne une meilleure viande à huit ou dix mois.

De toutes les viandes, celle du porc est la plus compacte et la plus riche en fibrine et en graisse disséminée dans toutes les parties.

VIII.— CLASSIFICATION DES VIANDES.

La médecine emploie couramment dans ses ordonnances les termes : viandes blanches, viandes rouges, viandes noires.

Les **viandes blanches** désignent soient les viandes jeunes : veau, agneau, etc., soient celles de quelques oiseaux de basse-cour : poulets, dindes, lapins, etc. Ces viandes étant en général pauvres en graisse, elles sont plus digestibles.

Les **viandes rouges** proviennent des animaux adultes : bœuf, mouton, etc. Elles sont riches en sang et en fer.

Les **viandes noires** ou d'animaux sauvages, doivent en partie leur coloration noire à l'insuffisance de l'écoulement sanguin qui a provoqué la mort. Les viandes noires en raison de leur dureté ont besoin d'être marinées et même faisandées, ce qui en rend la consommation dangereuse.

QUESTIONNAIRE.— Qu'est-ce que la viande ? — De quoi se compose-t-elle ? — Qu'est-ce que le tissu musculaire — le tissu cellulaire — — Que contient le sang — la graisse ? — D'où proviennent les matières extractives et donnez leurs propriétés — la valeur alimentaire de la viande.— Qu'entendez-vous par succulence des viandes et comment l'obtient-on ? — Expliquez digestibilité d'un aliment et comment la viande est de digestion facile.— Quelle est la première des viandes ? — A quel âge le bœuf donne-t-il la meilleure chair ? — Indiquez les caractères de la viande de bœuf — les propriétés de la viande de veau — la viande la plus succulente après le bœuf — propriété de la viande de mouton — de la viande de porc.

EXERCICES PRATIQUES.— La préparation du menu (souper), page 197.



LA CUISSON DU POT-AU-FEU

CHAPITRE XVII

DES VIANDES (suite)

> « Les premiers morceaux nuisent aux derniers... Mais dans les ragoûts ils sont tous premiers. »

I. Dissection des viandes	**a) Choix des morceaux**	
	b) Coupe de la viande	**Bœuf** **Veau** **Mouton** **Porc**
	c) Détail des morceaux	
	d) Des abats	
II. Conservation	**a) Soins à donner à la viande**	
	b) Procédés de conservation	**Fumaison** **Salaison**

I.— DISSECTION DES VIANDES.

a) Choix des morceaux de viande.— Toutes les parties d'un animal n'ont pas la même valeur du point de vue culinaire. D'une manière générale, les morceaux les plus recherchés appartiennent aux régions musculaires qui entourent le bassin, la colonne vertébrale et la cuisse. Les morceaux de qualité inférieure se trouvent aux régions extrêmes, (jambes, cou, joues), à la poitrine et au flanc.

b) Coupe de la viande.— La manière de disséquer l'animal de boucherie, la nomenclature des morceaux et leur classification en catégories, varient beaucoup non seulement suivant les pays, les villes et les villages, mais même dans les différents ateliers de bouchers d'une même ville.

Une ménagère intéressée peut demander à son fournisseur vers quel temps il pratiquera la coupe d'un bœuf ou autre animal et s'il veut bien lui permettre d'assister à l'opération.

Un boucher obligeant sera content d'expliquer les différents morceaux suivant la coupe pratiquée dans la contrée.

La boucherie n'emploie pas exactement le même vocabulaire que l'anatomie scientifique ; voici la correspondance de quelques termes :

muscle	se traduit par	viande	foie	" "	dur
rein	"	" rognon	thymus	" "	ris
poumon	"	" mou	intestin	" "	boyau

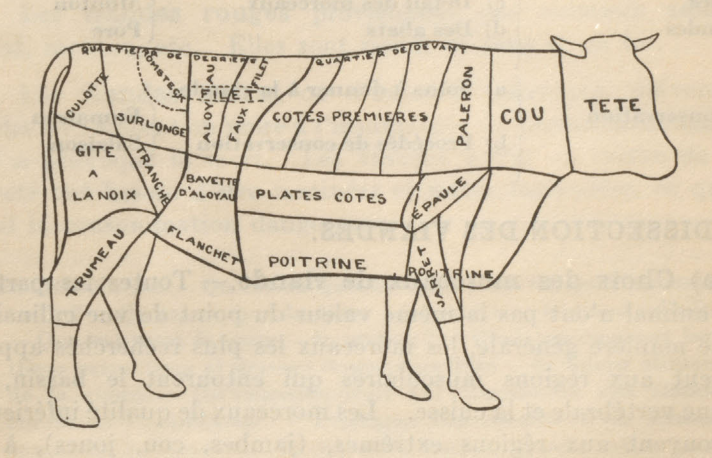
Pratiquement on classe la viande en trois qualités ou catégories comme suit :

Premièrement on coupe l'animal le long de la colonne vertébrale en deux côtés, et deuxièmement chaque côté en deux parties appelées *quartiers*. Ces quartiers sont ensuite disséqués par le boucher selon l'usage de la contrée.

Les *quartiers de derrière*, dans la région supérieure, fournissent les morceaux de *première qualité*.

La *deuxième qualité* comprend les morceaux du *devant de l'animal*.

La *troisième qualité* toutes les parties basses.



c) Détail des morceaux. *a*) LE BŒUF.

PREMIÈRE QUALITÉ	L'aloyau Le faux-filet La tranche La culotte Le gîte à la noix	Conviennent pour : *rôtis,* *biftecks,* *braisés.*

DEUXIÈME QUALITÉ	La bavette d'aloyau Le paleron Les côtes premières Les plates-côtes	*Grillades,* *Pot-au-feu.*

Ces morceaux sont groupés comme qualité inférieure non parce que la chair est moins succulente mais parce qu'ils renferment plus d'os.

TROISIÈME QUALITÉ	La poitrine Le flanchet Le cou Le trumeau Le jarret	Donnent de bons *bouillons* et d'excellents *ragoûts*.

Les morceaux de parties extrêmes :
Tête, Queue, Joues.
d'apparence plutôt médiocres ne sont pas sans propriétés nutritives. Les ménages modestes en retirent des bouillons excellents, des potages aux légumes et autres préparations appréciables pour l'alimentation familiale.

d) **Des abats.**— Sous cette dénomination anatomique on désigne tous les viscères des animaux ainsi que certains organes extérieurs. Ces aliments sont plus riches et plus assimilables, en principes azotés, que la viande elle-même. Certains entre autres, la cervelle, la moelle épinière et le foie sont reconstituants par l'abondance de leurs substances phosphorées.

Les préparations nombreuses et succulentes que l'on retire des abats apportent de la variété dans les menus journaliers. Ces organes cependant peuvent être le siège de certaines maladies, il est prudent de ne les consommer que très cuits.

ROGNONS

En cuisine, les reins prennent le nom de rognons. D'une valeur alimentaire moyenne, ils se préparent en ragoût ou sautés au beurre ou en garnitures accompagnant d'autres préparations.

RIS ET CERVELLE

Le riz, grosse glande située sous la gorge du veau et de l'agneau fournit un mets léger, très recherché, même celui d'agneau.

Les cervelles constituent des mets délicats et fins. Elles s'altèrent rapidement, il importe de les consommer fraîches.

FOIE

L'alimentation présente les foies comme des préparations indigestes celui du bœuf entre autres. Le foie cependant constitue un aliment très nutritif plus encore que le muscle. Le foie de bœuf se mange grillé ou sauté ; le foie de veau s'accommode de bien des manières : à la broche, à la Maître-d'hôtel, etc.

Cœur

Le cœur de bœuf dur et coriace se prépare en daube ou en ragoût ; celui du veau et du porc se servent rôtis ou farcis.

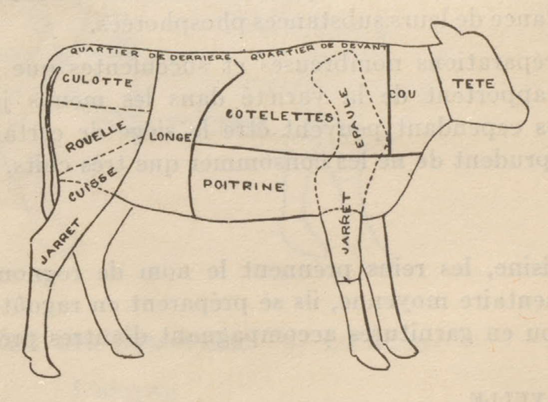
Sang

Le sang de porc, le seul utilisé pour la consommation du boudin, est très riche en principes azotés et en minéraux (fer).

L'industrie utilise le sang de bœuf comme clarifiant du sucre. Dans certains centres le sang de mouton s'apprête en blanquette ou en fricassée.

Langue

La cuisine considère la langue fraîche ou fumée comme un morceau de premier choix. On la consomme bouillie, braisée, salée ou fumée. Les langues de veau ou de porc sont plus fines que celles de bœuf.



Tête

La tête du veau, aliment des plus réputés, se mange en vinaigrette, en blanquette ou avec une sauce mayonnaise, etc.

Pieds

Les pieds de veau et de porc constituent un plat excellent ; nettoyés, raclés et bouillis, ils sont apprêtés en vinaigrette ou en gelée. Les pieds de porc font d'excellents ragoûts.

b) Le veau

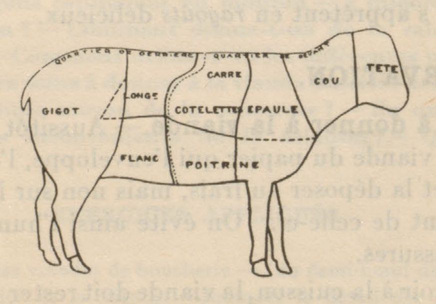
La chair de veau ne comprend que deux qualités :

PREMIÈRE QUALITÉ	La longe La culotte La cuisse La rouelle Les côtelettes	D'une valeur égale comme qualité nutritive et finesse de la chair. Tous donnent des *rôtis*. La rouelle fournit le *fricandeau* et les *escalopes*.
SECONDE QUALITÉ	L'épaule Le cou Le jarret La poitrine	Cuisson à la casserole : *ragoûts*, *blanquettes*, *hachis*.

c) LE MOUTON

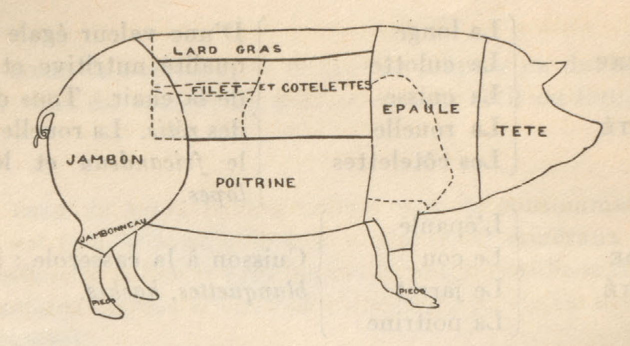
PREMIÈRE QUALITÉ	Le gigot La longe avec le filet Le carré Les côtelettes	Donnent des *grillades* et des *rôtis*

Rigoureusement il n'y a pas de choix à établir, dans le mouton, entre les morceaux de première qualité. Lorsque la *longe* est coupée sur les deux côtés du mouton, de manière à présenter les deux filets avec l'échine au milieu, ce morceau de choix, que beaucoup préfèrent au gigot, prend le nom de *selle*.



DEUXIÈME QUALITÉ	L'épaule La poitrine Le flanc Le cou	Cuisson au four ou à la casserole — *Ragoûts* et *bouillons*.

L'épaule de mouton est un morceau mince en chair, gras et rempli de nerfs. Il égale en saveur les premiers morceaux si on a eu le soin de le farcir pour en augmenter l'épaisseur, et de le garnir de pommes de terre pour en absorber l'excès de graisse. Associée à des légumes, elle donne un excellent ragoût.



d) Le porc

La charcuterie utilise sous des formes différentes la plus grande partie du porc.

Le dos de l'animal comprend *l'échinée, le filet*, et les *côtelettes.*

Les morceaux les plus chers sont les plus rapprochés de la jambe. Ils fournissent des *rôtis* et d'excellentes *grillades.* L'*épaule*, moins dispendieuse, donne encore un bon *rôti.* La *poitrine* et le *flanc* présentent une chair striée de maigre et de gras ; on en retire un bon bacon.

Les *jambons* sont salés et fumés.

Les *pattes* s'apprêtent en *ragoûts* délicieux.

II.— CONSERVATION.

a) Soins à donner à la viande.— Aussitôt achetée, il faut débarrasser la viande du papier qui l'enveloppe, l'essuyer avec un linge humide et la déposer au frais, mais non sur la glace, ni dans le compartiment de celle-ci. On évite ainsi l'humidité qui développe les moisissures.

De l'abattoir à la cuisson, la viande doit rester à l'abri de toute corruption. Un des plus simples procédés de conservation consiste à exposer la viande dans un courant d'air froid et sec, réduire en même temps l'éclairage au strict nécessaire, afin d'éloigner les mouches. Toutefois dans les grandes chaleurs de l'été, ces moyens sont trop souvent insuffisants, il arrive que la viande, surtout par les temps orageux, se putréfie en quelques heures.

Si l'on prévoit que la viande ne peut garder sa fraîcheur, il faut alors la soumettre à une légère cuisson.

b) Procédés de conservation.— Entre autres procédés de conservation la cuisine utilise la fumaison et la salaison.

1° La **fumaison** ou boucanage consiste à exposer, à la fumée qui se dégage d'un feu de bois allumé dans les cheminées, certaines viandes (de porc, de bœuf), et aussi de la chair de poisson. La fumée, en pénétrant dans les tissus, y dépose une substance antiseptique, la *créosote* ; ces aliments se dessèchent sans s'altérer.

2° La **salaison** est souvent associée au fumage (jambon). On sale les viandes en les plongeant dans le sel. La présence du sel entre les morceaux durcit les fibres musculaires et provoque l'évaporation de l'eau qui entraîne avec elle quelques principes azotés.

Le beurre et les légumes se salent aussi.

QUESTIONNAIRE.— Quels sont les morceaux de viande les plus estimés ? — ceux de qualité inférieure ? — La manière de diviser l'animal est-elle unique et fixe ? — Comment classe-t-on la viande et quelles sont les divisions fondamentales de l'animal de boucherie ? — Nommez les morceaux de première qualité chez le bœuf — à quelles préparations conviennent-ils ? — Ceux de 2e qualité — leurs attributions.— Quels sont les morceaux de 3e qualité et à quoi serventils ? — Quelle est l'utilité des parties extrêmes ? — Combien de qualités dans la chair du veau — quels sont les morceaux propres à des rôtis ? — Comment utilise-t-on la seconde qualité ? — Quelles sont les pièces les plus estimables du mouton — à quelles préparations les réserve-t-on ? — Comment donne-t-on de la valeur à l'épaule de mouton ? — Comment utilise-t-on les différentes pièces de porc ? — Quels sont les soins à donner à la viande aussitôt achetée ? — Quel est le plus simple moyen de la conserver ? — En quoi consiste la fumaison — les inconvénients de la salaison ? — Quels produits sale-t-on ?

EXERCICES APPLIQUÉS

Faire observer des viandes de boucherie — (un demi-bœuf dans sa longueur). — Juger de la qualité de la viande.— Indiquer le détail des morceaux.— Les classer en catégories.— Enoncer leur emploi.

EXERCICES PRATIQUES.— La préparation du menu (dîner), page 187.

CHAPITRE XVIII

CUISSON DES VIANDES PAR EXPANSION

« Les bienfaits qui s'épandent
trop sont perdus pour tous. »

- **A) Principaux genres de cuissons**
  - **I. Définition.**
  - **II. Les bouillons**
    - **a) A l'eau bouillante.**
    - **b) A l'eau froide.**
  - **III. Les braisés**
    - **a) Conditions de succès.**
    - **b) Casserole employée.**
    - **c) Pièces à braiser.**
    - **d) Procédé.**
    - **e) Restes de viandes.**
  - **IV. Les poêlés**
    - **a) Nature.**
    - **b) Pièces de viande.**
  - **V. Les ragoûts**
    - **a) Nature.**
    - **b) Principe des ragoûts.**
    - **c) Cuisson.**
    - **d) Valeur nutritive.**
    - **e) Morceaux employés.**

I.— La **cuisson par expansion** s'opère sous l'action lente d'un feu doux : toutes les cellules se brisent et laissent s'*épancher* les sucs qu'elles contiennent. C'est une application du principe scientifique : « Partout où il y a rupture de vaisseaux, il y a épanchement de sucs. »

Le type de cette méthode est la cuisson à l'eau.

Expériences.— Avant de porter sur le feu une marmite contenant un morceau de viande immergé dans de l'eau, observons ce qui se passe tant que l'eau est froide. Nous remarquons qu'après un temps relativement court, une demi-heure, par exemple, l'eau prend une teinte rosée, accentuée surtout au contact de la pièce de viande. Ce changement de teinte du liquide est provoqué par la diffusion d'une substance colorante contenue dans la viande et qui s'appelle l'hémoglobine. Retenons ce fait important.

Une autre expérience. Plongeons le morceaux de viande dans de l'eau salée bouillante. Brusquement la couleur de la viande change. De rose qu'elle est, elle devient grise. La surface de la viande a été " saisie " par la chaleur : Les parois des fibres musculaires se sont durcies, l'abumine qui y était emprisonnée

s'est coagulée. Ces parois, ainsi transformées, laisseront beaucoup plus difficilement diffuser les sucs de la viande. Ceux-ci resteront dans les tissus et le morceau de viande perdra beaucoup moins et de son goût et de ses principes nutritifs. (**Le Code de la Bonne Chère**).

II.— LES BOUILLONS.

La cuisson à l'eau donne deux résultats bien différents :

a) La **conservation** au maximum des principes nutritifs d'une substance quelconque ;

b) la **diffusion** des sucs de cette substance, donc :

Si nous voulons conserver la succulence à notre pièce de viande, nous la plongerons dans l'eau salée bouillante.

Si nous voulons, au contraire, favoriser l'expansion des principes sapides de la viande, c'est-à-dire obtenir un bouillon, nous plongerons la viande dans de l'eau salée froide, élevant très lentement la température.

(Voir l'étude des bouillons, au Chap. XI de la 7e année.)

III.— VIANDES BRAISÉES.

Braiser une viande, c'est la faire cuire à la vapeur dans une casserole close : c'est la cuisson à l'étouffée ou à l'étuvée.

a) Conditions de succès :

1° faire rendre à la viande une partie de son jus en la soumettant à un feu doux ;

2° le réduire à l'état d'extrait par une cuisson prolongée ;

3° le faire pénétrer dans la pièce de viande par mouillements, de manière à l'en imprégner le plus possible, ce qui s'obtient au dernier moment par exposition à un feu plus vif.

Le type de la viande braisée est le *bœuf à la mode.*

b) Casserole employée pour braiser.— Une viande braisée ne se réussit bien que dans un récipient spécial appelé *braisière* ou daubière , casserole d'assez grande dimension, munie d'un couvercle s'ajustant parfaitement, et d'un poids assez lourd pour n'être pas soulevé par la vapeur.

c) Pièces à braiser.— On braise les viandes compactes

de bœuf	poitrine,
" mouton	côtes et côtelettes,
" veau	gigot, etc.

et certains légumes : choux, laitues, etc.

d) Procédé.— Placer la viande dans une braisière, ou une casserole préalablement garni de couennes de lard, etc., etc., qui rendront le jus sirupeux. Poser dessus des oignons et des carottes taillés en rondelles. Mouiller ; faire bouillir, puis régler le feu à chaleur douce pour que les trois conditions à réaliser s'effectuent lentement l'une après l'autre.

Si la cuisson se fait dans une braisière parfaitement fermée, la vapeur surchauffée et pressée pénètre assez la viande pour n'avoir pas besoin de la mouiller ; dorer alors au moment de servir.

La cuisson dans une casserole ordinaire, exige un papier graissé en dessous du couvercle pour rendre la fermeture plus complète. La vapeur s'échappe néanmoins, ce qui nécessite l'arrosage au troisième temps de la cuisson.

e) Restes de viandes braisées.— Les viandes braisées se réchauffent facilement dans leur jus de cuisson. Elles sont excellentes froides, coupées en tranches minces, entourées de leur gelée. On peut aussi les entourer de pommes de terre frites ou sautées, ou encore les servir sur une purée.

Il est pratique de dresser ces restes en rangeant la table après le dîner : déposer les tranches de viande sur un plat, les entourer de carottes. Dégraisser un peu la sauce et la verser sur la viande. Quelques heures après, le tout est solidifié. Déposer le plat au frais, jusqu'au moment de servir.

IV.— VIANDES POÊLÉES.

a) Nature.— Poêler une viande, c'est la faire cuire à petits mouillements et à vapeur libre après l'avoir baignée dans un corps gras ; c'est une sorte de rôti à la casserole plutôt qu'au four. Le jus remplace peu à peu l'eau qui s'évapore, se corse de l'arome des condiments et pénètre dans la viande pour l'attendrir.

b) Pièces de viande à poêler.— On poêle les viandes délicates et de petites dimensions : poulet, pigeon, veau, etc.

V.— LES RAGOÛTS.

a) Nature.— Les ragoûts sont des préparations dans lesquelles il entre plusieurs éléments, comme différentes sortes de viandes, ou de la viande et des légumes, de la pâte; le tout cuit dans une sauce dont le jus de la viande est la base.

b) Principe des ragoûts.— Un morceau de sucre, chauffé fortement fond et prend une teinte brunâtre. Sa saveur s'est tout à fait modifiée ; sous l'influence de la chaleur, le sucre est devenu du caramel.

C'est cette propriété qu'ont les sucs des viandes et des légumes de se caraméliser sous l'action d'un feu ardent, qu'on utilise dans la préparation des ragoûts.



LA PRÉPARATION DU RAGOÛT

Pour apprêter un ragoût, il importe :

1° d'obtenir la caramélisation des sucs à la surface de la viande ;

2° de dissoudre le caramel ainsi formé pour achever ensuite la cuisson dans la sauce.

c) **Cuisson.**— La cuisson des ragoûts est facile. La viande, toujours coupée en petits morceaux se trouve longtemps exposée à l'action de l'eau et de la graisse bouillante. Celles-ci la pénètrant à une température élevée l'empêche de se dessécher.

La durée de la cuisson est généralement de 2 à 4 heures.

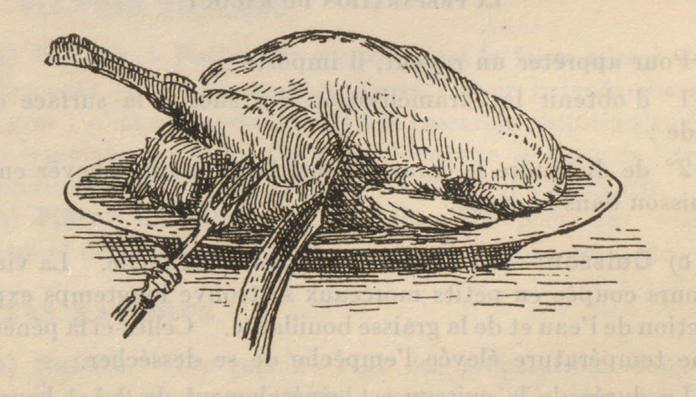
Le ragoût doit cuire sur un feu doux, assez élevé cependant pour vaporiser le liquide et remplir la casserole de vapeur.

d) **Valeur nutritive.**— Les ragoûts constituent une nourriture très saine, riche en substances peptogènes : dextrine et gélatine qui favorisent dans l'estomac la production de pepsine.

Les ragoûts sont d'une digestion assez facile si on a soin de les dégraisser. Ils sont avantageux et économiques en ce qu'ils présentent à la fois dans un repas, la viande et les légumes et permettent encore d'utiliser des restes de viande.

e) **Morceaux employés.**— Les ragoûts se préparent avec des morceaux de viande de 2e et 3e qualités, dans les parties maigres. Les légumes qu'on y joint prennent une saveur agréable au contact de la viande.

QUESTIONNAIRE.— Qu'est-ce que la cuisson par expansion ? — quel en est le type ? — Quels genres de cuisson s'y rapportent.— Expliquez les différents résultats de la cuisson à l'eau ? — Qu'est-ce que braiser une viande — conditions exigées dans cette cuisson ? — type de la viande braisée ? -- Décrivez la casserole à braiser.— Quelles pièces de viande convient-il de braiser -- manière de faire une braise.— — Comment utilise-t-on les restes de viandes braisées ? — Qu'est-ce que poêler une viande et quelles pièces de viande poêle-t-on ? — Qu'appelle-t-on ragoûts — Démontrez le principe des ragoûts et le double but à poursuivre.— La cuisson du ragoût est-elle facile — quelle est sa durée de cuisson ? -- Sa valeur nutritive ? — Quels morceaux de viande conviennent aux ragoûts ?



EXERCICES PRATIQUES.— La préparation du menu (souper) page 199.

CHAPITRE XIX

CUISSON PAR CONCENTRATION

« On ne commande à la nature des choses qu'en leur obéissant. »

BACON.

B) Principaux genres de cuissons

- **I. Définition**
- **II. Les sautés**
  - **a) Genre de cuisson.**
  - **b) Conditions de succès.**
  - **c) Manière de faire un sauté.**
- **III. Les rôtis**
  - **a) But du rôtissage.**
  - **b) Conditions de succès.**
  - **c) Choix des viandes.**
  - **d) Cuisson au four.**
  - **e) Rôtis de viande rouge.**
  - **f) Rôtis de viande blanche.**
  - **g) Grosse pièce. Petite pièce.**
  - **h) Indices d'un rôti à point**
  - **i) Durée de la cuisson.**
  - **j) Valeur nutritive.**
- **IV. Les grillades**
  - **a) Définition.**
  - **b) But.**
  - **c) Cuisson sur le gril.**
  - **d) Grillade dans la poêle.**
  - **e) Action chimique du sel.**
  - **f) Valeur nutritive.**
- **V. Les fritures.**

I.— La **cuisson** par concentration doit conserver à l'aliment ses sucs et ses aromes.

On obtient ce résultat en soumettant les viandes à l'action d'un feu ardent.

Les aliments cuits avec concentration des sucs peuvent être servis accompagnés d'une sauce ; mais celle-ci se prépare à part ou sur l'aliment, *alors qu'il est cuit*, et au moment de servir.

II.— LES SAUTÉS.

a) **Cuisson.**— Sauter une viande, c'est la faire cuire avec un corps gras, à feu vif et rapidement afin de lui conserver presque

tous ses sucs. Le peu qui en sort suffit pour corser la sauce servie avec le sauté.

b) Conditions de succès.— Le problème à résoudre est celui-ci : conserver à la viande toute sa saveur, ne laisser sortir que le jus nécessaire à la sauce. On y parvient en observant les indications suivantes :

1° Saisir la viande à feu vif ;

2° Entendre pendant toute l'opération le petit crépitement qui indique que la viande rôtit et ne bout pas ;

3° Éviter de laisser produire de fumée ;

4° Ne pas piquer la viande mais, *sauter*, pour retourner dès que le sang perle d'un côté jusqu'à ce qu'il perle de nouveau sur l'autre surface.

c) Manière de faire un sauté.— Couper les viandes en morceaux, puis faire revenir dans un corps gras chaud et dans une *sauteuse*, (casserole large et très basse); avoir un feu vif ; sauter les morceaux continuellement jusqu'à ce que l'abumine soit coagulée sur toute la surface et que les sucs qui s'échappent soient caramélisés.

Quand la cuisson est terminée, verser sur le sauté une sauce enrichie du jus fourni par la viande, ou bien lier ce jus avec un peu de farine.

III.— LES RÔTIS.

a) But du rôtissage.— Le rôtissage consiste à soumettre la viande à l'action d'un feu clair, dont on diminue graduellement la chaleur, afin de conserver à la viande toute sa valeur nutritive et sa saveur.

Les rôtis se cuisent à la broche ou au four.

b) Conditions de succès.— " On devient cuisinier, mais on naît rôtisseur. » Cet axiome de Brillat-Savarin signifie que, dans l'art de la cuisson, réussir un bon rôti est assez difficile.

1° *Il faut que la viande soit tendre et bien mortifiée*, autrement le rôtissage la durcira infailliblement ;

2° *Que les liquides restent bien emprisonnés dans la pièce*, sinon les fibres se dessècheront ;

3° *Qu'elle soit cuite suffisamment*, sous peine de n'avoir aucune saveur. Les aromes ne se développent qu'au moment où, par

l'élévation de la température intérieure, les jus passent à l'état d'extrait ;

4° *Qu'elle ne soit pas trop cuite*, les jus en se caramélisant rapprochent les fibres et durcissent les muscles.

c) **Choix des viandes.**— La viande destinée à rôtir doit être de première qualité, non fraîchement tuée, surtout si la bête est vieille. Le rôtissage s'applique à des pièces de gros volumes : filet — aloyau — gigot, etc. Si l'on doit rôtir une viande de gibier sauvage, il faut au préalable la mariner.

d) **Manière de cuire un rôti au four.**

1° Éponger la viande avec un linge humide et la parer ;

2° Beurrer, graisser ou larder, ficeler le tout, et au besoin, envelopper d'un papier beurré ;

3° Placer la viande sur le double-fond de la rôtissoire ou de la lèchefrite afin qu'elle ne baigne pas dans son jus pendant la cuisson ;

4° La soumettre à un four chaud ; la chaleur la saisit et coagule l'albumine à la surface. Si le four n'était pas assez chaud pour saisir la viande et produire une enveloppe protectrice, le rôti bouillirait dans son jus et durcirait ;

5° Surveiller le rôti, ajouter l'eau nécessaire à la cuisson, arroser, tourner la viande et la retourner aussi souvent que cela est nécessaire ;

6° Quand la cuisson est à peu près terminée, laisser tomber les bardes de lard afin que le rôti prenne couleur ;

7° Ne saler qu'au moment où l'on sort le rôti du four ; plus tôt, le sel lui ferait rendre son jus.

e) **Rôtis de viande rouge.**— Les rôtis de viande rouge se mangent saignants. Dans ces rôtis, l'albumine est incomplètement coagulée. Cette cuisson, bien que très succulente, ne convient qu'aux viandes absolument saines.

f) **Rôtis de viande blanche.**— Dans les rôtis de viande blanche, la coagulation de l'albumine est complète. Après avoir fait saisir la viande, il faut modérer le feu afin que la chaleur puisse pénétrer jusqu'au cœur de la pièce, et la cuire complètement.

g) **Grosse pièce.— Petite pièce.**— Si l'on fait rôtir une pièce volumineuse, on doit, lorsque la couche rissolée est formée, et pas trop épaisse, continuer la cuisson sur feu plus doux. Les

gros rôtis sont généralement fades à l'intérieur. Les salades, les sauces et les légumes très savoureux en relèvent la saveur.

S'il s'agit d'une pièce délicate et tendre, telle qu'un poulet, on la protège du feu par une barde de lard ou simplement par un papier beurré.

h) Indices d'un rôti à point.— Piquer le rôti d'une viande rouge, s'il sort du jus saignant et non de la graisse, le rôti est à point. Les rôtis de viande blanche sont cuits lorsque le jus qui s'en échappe est blanc. Éviter de piquer souvent, la piqûre donne passage au jus. En général, quand un rôti commence à fumer, il est cuit.

i) Durée de la cuisson.— Les viandes rouges demandent ¼ d'heure de cuisson par livre de viande ; le veau et la volaille ½ heure ; le porc et le gibier, 40 minutes.

Cette règle relative au temps varie suivant le goût des personnes et l'état du feu auquel la pièce à rôtir est exposée.

j) Valeur nutritive des rôtis.— Les viandes rôties sont essentiellement *réparatrices* ; elles sont aussi *savoureuses* et aussi *excitantes* que les viandes grillées, mais elles sont moins *digestibles*.

IV.— LES GRILLADES.

a) Les **grillades** sont des tranches succulentes de viandes de peu d'épaisseur qu'on a fait griller et qu'on appelle encore biftecks.

Les grillades s'opèrent sur le gril ou dans la poêle. Une viande de première qualité et suffisamment marbrée de graisse, doit cuire sur le gril. De qualité inférieure ou dépourvue de graisse, il faut plutôt la cuire dans la poêle avec un corps gras.

b) But.— Le grillage est une autre forme de rôtissage et le but à atteindre est identique à ce dernier :

1° La coagulation rapide de l'albumine par l'action d'un feu vif ;

2° une viande succulente et savoureuse.

Il existe toutefois une distinction entre les deux opérations. La grillade se fait à l'air libre. Un rôti, au contraire, se fait dans une rôtissoire ou dans un four. Toute la pièce se trouve alors soumise à une haute température.

c) La grillade sur le gril.— 1° Se servir d'un gril très propre, débarrassé de graisse figée et provenant d'une opération précédente.

2° Fixer le gril sur des braises incandescentes et qui ne fument pas.

3° Poser la viande dessus sans la saler dès que le gril est chaud.

4° Retourner vivement sans piquer, dès que les sucs échauffés montent à la partie supérieure et que le sang perle à la surface.

5° Attendre que les sucs repoussés de nouveau reparaissent sur la deuxième surface. A ce moment la grillade est à point.

6° La saler, l'enlever du gril en la soulevant avec deux fourchettes et la servir sur une assiette chaude.

Une grillade bien faite donne beaucoup de jus en la coupant.

d) Grillade dans la poêle.— 1° Isoler l'aliment par un corps gras, graisse ou beurre.

2° Mettre la viande lorsque la graisse fume. La haute température du corps gras repousse les sucs de la viande, ils montent à la surface.

3° Retourner sans piquer lorsqu'on voit le sang perler, et cuire sur le deuxième côté jusqu'à ce que le même phénomène se reproduise. Saler et servir.

La grillade à la poêle a l'inconvénient d'être plus grasse que celle préparée sur le gril.

e) L'action chimique du sel.— Le sel déposé en cristaux sur les fibres de la viande provoque, par le phénomène de l'osmose, l'exsudation de l'eau des tissus. La pièce devient humide, mouillée. Sur le feu, cette eau entre en ébullition, il se forme à la surface inférieure une atmosphère humide, surchauffée. La viande cuit à la vapeur au lieu d'être saisie, caramélisée.

f) Valeur nutritive.— Richement fournies de tous les principes sapides et nutritifs de la viande, hautement digestibles et excitantes, les grillades sont recommandables aux personnes faibles, aux anémiques ou dans des cas d'épuisement du système nerveux.

V.— LES FRITURES.

On entend par friture la cuisson dans un corps gras liquide, porté à une haute température et assez abondant pour baigner la pièce à frire.

Le problème à résoudre dans cette sorte de cuisson, consiste à solidifier promptement l'albumine qui se trouve à la surface de l'aliment, de manière à empêcher :

a) Les sucs intérieurs d'en sortir ;

b) Le liquide extérieur d'y pénétrer.

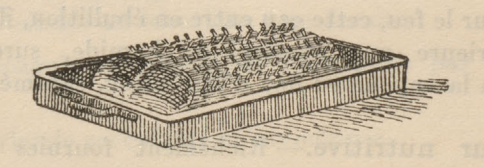
(Voir étude des fritures au Chapitre suivant).

QUESTIONNAIRE.— Qu'est-ce que la cuisson par concentration — genres de cuisson qui s'y rapportent.— Qu'est-ce que sauter une viande ? — Donnez les conditions de succès d'un sauté ? — En quoi consiste le rôtissage ? — Indiquez les deux méthodes de cuisson — les conditions à réaliser pour réussir un rôti ? — Quelle qualité de viande soumet-on au rôtissage ? — Comment procède-t-on pour rôtir une viande au four ? — Comment rôtir une pièce volumineuse ? — une petite pièce ? — Quand le rôti est-il à point — durée de la cuisson des rôtis ? — Les rôtis ont-ils une grande valeur nutritive ? — En quoi consiste la grillade ? — Expliquez l'analogie qui existe entre le grillage et le rôtissage.— Comment s'y prend-on pour faire une grillade sur le gril — dans la poêle ? — Expliquez l'action chimique du sel. — Quelle est la valeur nutritive des grillades ? — Démontrez le double problème à résoudre dans les fritures ?

EXERCICES APPLIQUÉS

Cuisson par expansion : a) Pot-au-feu (viande bouillie) — b) Bœuf à la mode (viande braisée) — c) Côtelettes ou grillades de veau (viande poêlée) — d) Ragoût de mouton (viande en ragoût).

EXERCICES PRATIQUES.— La préparation du menu (dîner), page 190.



SELLE DE VEAU PIQUÉE.

CHAPITRE XX

LES CORPS GRAS

« Les ménage où l'on se nourrit le mieux, ne sont pas ceux où l'on dépense le plus. »

- **I. Le beurre**
  - **a) Valeur digestive**
  - **b) Conservation**
- **II. Les graisses**
  - **1° De porc — de veau**
  - **2° De bœuf — de mouton**
  - **3° D'oie**
    - **a) Nature**
    - **b) Préparation**
    - **c) Usage**
    - **d) De cuisine**
- **III. Les huiles**
  - **a) D'olive — b) d'œillette**
  - **c) D'arachide — d) de noix**
- **IV. La friture**
  - **a) Nature**
  - **b) But**
  - **c) Sortes**
    - **1° libre**
    - **2° en pâte**
  - **d) Matières employées**
  - **e) Pièces à frire**
    - **1° Viande**
    - **2° Poisson**
    - **3° Légumes**
    - **4° Entremets sucrés**
  - **f) Manière de procéder**
  - **g) Précautions à prendre**
  - **h) Conservation**

Les principaux **corps gras** employés en cuisine proviennent du règne animal ou du règne végétal. Ils sont tous de constitution analogue, et formés par des mélanges de principes gras.

On a vu dans le chapitre des viandes que la graisse animale, riche en carbone, s'accumule dans le corps des animaux, principalement sous le tissu cellulaire.

Utilité.— Les corps gras sont d'un emploi courant dans la cuisine. C'est l'élément indispensable de la cuisson dans la plupart des préparations. Bien employées, les graisses attendrissent les mets et les rendent plus savoureux. Comme l'estomac supporte difficilement une nourriture grasse, il faut dégraisser les aliments

après la cuisson, surtout quand les individus n'ont pas à fournir un travail musculaire pénible.

Valeur alimentaire de la graisse.— Pagès, hygiéniste de marque, enseigne que la graisse *est le premier des aliments pour tous les êtres capables de la digérer.*

« 1° C'est le *grand aliment de chaleur.* Un gramme de graisse dégageant deux fois plus de chaleur qu'un gramme d'albumine ou d'hydrate de carbone.

« 2° C'est le *grand aliment d'épargne,* et les réserves produites par une alimentation grasse donnent plus d'énergie que celles fournies par les albumines et les fécules. »

Digestibilité des graisses.— Les graisses fatiguent l'estomac en diminuant son activité sécrétrice et en y développant, par fermentation, des acides irritants. Dès que ces matières sont trop abondantes, la graisse perd de sa haute valeur alimentaire.

Certains hygiénistes soutiennent que la graisse aide à la digestion de certaines substances : les aliments azotés, par exemple unis à la gaisse sont plus faciles à digérer. Conséquemment le beurre ajouté au pain, la viande grasse associée aux haricots en augmentent la digestibilité.

I.— LE BEURRE.

a) Le beurre est, de tous les corps gras, le plus facile à digérer, le plus cher aussi. On l'emploie frais pour les légumes et les sauces, et, dans ce cas, afin de lui conserver sa saveur agréable, on ne l'ajoute aux aliments qu'au moment de servir.

b) Par mesure d'économie, à cause de sa cherté, surtout si on l'utilise en cuisine à l'exclusion des graisses, la provision de beurre doit se faire d'avance, c'est-à-dire à l'époque des approvisionnements. On doit soustraire le beurre à l'action de l'air et des ferments, autrement il perd sa saveur et s'altère rapidement. On peut garder le beurre frais pendant quelques jours seulement en le tassant dans un récipient et en le couvrant d'eau souvent renouvelée.

II.— LES GRAISSES

a) **Saindoux :** On entend par **saindoux ou graisse de porc**, la plus fine des graisses, celle qu'on utilise le plus souvent. Elle est onctueuse, blanche, quoiqu'un peu terne à la surface. La blancheur éclatante et comme neigeuse qu'elle revêt quelque-

fois s'obtient en battant la masse quelques instants. Cette graisse ainsi préparée ne tarde pas à entrer en fermentation à cause de l'air qu'on y incorpore.

La **graisse de bœuf** d'un beau jaune clair n'est pas, en réalité, à cause des déchets qu'elle laisse, meilleur marché que le saindoux.

Quoique d'une apparence un peu compacte, la **graisse de veau** employée seule est très délicate.

b) **Préparation.**— Il y a économie à acheter la panne et à la préparer soi-même comme suit : la couper en petits morceaux, la faire fondre sur un feu doux ayant soin de la remuer afin qu'elle ne s'attache pas au fond. La fusion une fois faite, cet accident n'est plus à craindre. La graisse est cuite alors qu'elle ne fume plus ; la passer à travers un tamis fin dans des pots de grès que l'on ferme après le refroidissement, puis la placer dans un endroit sec et frais.

Les graisses de bœuf et de veau se préparent de la même manière.

c) **Usages.**— Les graisses de porc et de bœuf sont très recommandables pour les fritures et les pâtisseries ; la graisse de veau également si on la mélange au saindoux. La graisse de mouton s'emploie rarement seule, mais jamais pour les fritures. Mélangée à poids égal avec du saindoux et de la graisse de bœuf, elle peut ainsi servir dans la préparation des dessertes de viande ou de légumes, mais c'est dans la fabrication du savon et la préparation de certains médicaments qu'elle rend le plus de service.

La graisse d'oie généralement très fine, accommode parfaitement tous les légumes. Quantité de personnes cependant ne s'en servent que comme médicament.

d) **Graisse de cuisine.**— Une cuisinière soigneuse ne servira jamais un pot-au-feu, un jus de rôti ou tout autre mets sans les avoir préalablement dégraissés. Rien de plus simple que cette opération. Laisser reposer un instant la préparation sur le coin du fourneau : la graisse monte à la surface alors l'enlever avec une cuillère. La graisse de rôti et celle de volaille surtout sont précieuses, elles servent à la cuisson des viandes, à l'amélioration de certains légumes. Pour prévenir l'altération dans le cas d'une très forte quantité on les fait fondre ensemble au bain-marie et on les conserve ensuite dans de petits pots bien fermés.

III.— LES HUILES.

La liqueur grasse et onctueuse qu'on extrait de certaines plantes et de diverses substances se nomme huile.

Les huiles de consommation courante sont : 1° l'huile d'olive, 2° l'huile d'œillette ou huile blanche, 3° l'huile d'arachide, 4° l'huile de noix.

a) **L'huile d'olive.**— On tire de l'olive, fruit à noyau, incontestablement la meilleure huile, mais aussi la plus chère. Elle a un goût particulier que tout mélange altère. Elle occupe le premier rang parmi les substances grasses employées comme condiments.

b) **L'huile d'œillette.**— C'est de l'œillette, (nom vulgaire du pavot), que l'on tire l'huile même. L'œillette s'appelle encore petite huile d'olive.

c) **L'huile d'arachide**, de saveur agréable provient des graines d'arachides (pistaches de terre).

d) **L'huile de noix.**— Les noix sèches, fruits du noyer, nous fournissent une huile comestible. Cette huile cependant subit rapidement une fermentation acide qui la rend désagréable au goût.

Ces huiles, l'huile d'olive surtout et l'huile blanche, s'emploient à la place du beurre ou de la graisse pour la cuisson des aliments et donnent des fritures croustillantes.

IV.— LA FRITURE.

a) **Nature.**— La friture est une cuisson dans un corps gras et chaud. Il faut se rappeler que les corps gras s'échauffent au moins trois fois plus que l'eau, et que les liquides gras n'agissent pas tous de la même manière sur les matières qui y sont plongées.

b) **But.**— La friture a pour but :

1° De solidifier promptement l'albumine animale ou végétale à la surface des pièces à frire, afin d'empêcher les sucs intérieurs d'en sortir et le liquide extérieur d'y pénétrer.

2° D'introduire une variété agréable dans les repas.

3° De déguiser les mets qu'on n'oserait reproduire sous leur première forme, et d'en tirer ainsi partie avantageusement.

c) **Sortes.**

1° *Friture libre;*

2° *friture en pâte.*

Dans la friture dite *libre* l'aliment y est jeté, fariné ou enduit de blanc d'œuf, en vue de lui fournir l'albumine dont il est dépourvu à la surface.

Lorsque l'objet à frire n'a que peu ou pas d'albumine, comme les viandes cuites, ou certains fruits, on l'emploie enveloppé d'une *pâte* riche en cette substance. Cette *pâte* peut se préparer à l'avance ; elle n'en est que plus légère.

d) **Matières employées**
- 1° beurre
- 2° saindoux
- 3° suif de bœuf, de veau
- 4° graisse de volaille
- 5° huile d'olive.

1° Le *beurre* donne une friture fine, mais dispendieuse ; il a l'inconvénient de cracher, c'est-à-dire de renvoyer dans toutes les directions, les particules étrangères qu'il contient.

2° La friture au *saindoux* de première qualité a une valeur supérieure à tout autre dans notre pays.

3° On peut obtenir une bonne friture en employant un $\frac{1}{3}$ de suif de bœuf fondu et épuré, un $\frac{1}{3}$ de graisse de veau, un $\frac{1}{3}$ de saindoux ; cette friture économique rend les aliments croquants et leur donne belle couleur dorée.

4° La *graisse de volaille* convient aux aliments aqueux, petits, légers et à chair fine.

5° *L'huile.*— Du point de vue technique, les huiles atteignent une température plus élevée et produisent une friture plus sèche que les graisses, mais elles ont l'inconvénient de déborder.

L'huile d'olive donne une friture croustillante, délicate et moins indigeste. L'huile toutefois a une tendance à rancir et dans cet état elle communique un goût désagréable aux aliments.

e) Pièces à frire.— On frit des viandes, du poisson, des légumes, des entremets sucrés.

Lorsque les pièces à frire sont très petites, il faut maintenir un feu vif et continu. Pour frire une pièce d'une certaine dimension, alors qu'elle a été saisie, on diminue le feu afin de donner à l'intérieur le temps de cuire sans que la surface soit brûlée.

f) Manière de se servir de la friture.— Il faut d'abord un feu clair et vif, une casserole profonde, assez de friture pour que les mets y baignent à la moitié ou à peu près ; trop pleine, elle déborderait. La friture est chaude et à point quand elle

commence à fumer. On s'en assure en y ajoutant un petit croûton de pain ; s'il se produit un bruit aigu en y jetant l'aliment, la chaleur est à point ; l'objet devient d'une belle couleur dorée ; s'il devient d'un brun noir, la friture est trop chaude ; s'il reste blanc, elle ne l'est pas assez. Un aliment bien frit ne doit pas garder de graisse.

Précaution à prendre.— On ne plonge jamais dans la friture un corps mouillé ou très aqueux, la volatilisation brusque de l'eau, projetterait, dans ce cas la graisse au loin. De même les éclaboussures sont à craindre, si les aliments sont jetés dans la friture au lieu de les couler avec précaution, le long des parois de la casserole. Quand la friture monte et menace de déborder et de s'enflammer, il faut retirer un instant la casserole du feu. Si elle s'enflamme, étouffer le feu en plaçant un couvercle sur la casserole, envelopper avec un linge humide, mais n'y jamais jeter d'eau. Il ne faut pas retirer la casserole du feu, ce serait dangereux de se brûler. Les brûlures dans ces conditions sont très graves à cause de la haute température des corps gras. La friture aux mains de personnes peu habiles ou distraites est presque aussi dangereuse que le pétrole. La prudence demande de ne jamais s'éloigner quand il y a de la friture sur le poêle.

g) Conservation de la friture.— La graisse de friture peut servir plusieurs fois. Il faut la laisser refroidir un peu, puis la décanter soigneusement pour en séparer les résidus et la conserver dans un pot spécial.

La friture se conserve mieux cependant dans une marmite ; dans des pots de terre elle prend mauvais goût, à cause de l'air qui pénètre à travers les pores.

QUESTIONNAIRE.— D'où proviennent les corps gras ? — Expliquez leur utilité en cuisine.— leur valeur alimentaire — leur digestibilité.— Qu'exige l'économie à propos de l'emploi du beurre en cuisine ? — Quelle est la valeur des graisses de porc, de bœuf, de veau, de mouton ? — Comment prépare-t-on le saindoux ? — Quel usage fait-on de ces différentes graisses ? — Qu'entend-on par graisses de cuisine ? — Définissez et nommez les huiles courantes.— Qu'est-ce que la friture — but et sortes de friture.— Nommez des matières pouvant servir de base à la friture ? — Quels aliments soumet-on à la friture ? — Expliquez la manière de se servir de la friture.— Comment conserve-t-on la friture ?

EXERCICES PRATIQUES.— La préparation du menu (souper), page 201.

CHAPITRE XXI

LE POISSON

« Travail et sobriété empêchent le médecin d'entrer. »

I. Définition

II. Classification
- **a) Poissons à chair blanche et maigre**
- **b) " " " grasse et serrée**
- **c) " gras.**

III. Propriétés nutritives et digestibilité.

IV. Fraicheur. — V. Conservation

VI. L'apprêt du poisson
- **a) Ecailler ou écorcher**
- **b) Ebarber**
- **c) Vider et laver**

VII. Cuisson
- **a) Rôtissage et b) Grillage**
  - **a) au four**
  - **b) sur le gril**
  - **c) à la poêle**
- **c) Friture**
  - **a) libre**
  - **b) en pâte**
- **d) Dans un liquide**
  - **a) eau de sel**
  - **b) court-bouillon**

I.— La zoologie nous présente dans le **poisson** un animal aquatique de l'embranchement des vertébrés, et l'hygiène voit dans cette classe d'animaux un contingent fort précieux à l'alimentation, une ressource de haute valeur.

Dans l'antiquité, l'usage du poisson comme aliment était réservé aux classes les plus pauvres de la population et l'histoire sainte nous montre Jésus mangeant ce plat frugal avec ses disciples. Plus tard, le luxe et la gourmandise en firent leur profit. Des pêches furent organisées, des viviers construits à grands frais ; on y élevait des poissons recherchés, et on y conservait encore ceux destinés à paraître vivants sur la table. De nos jours, la consommation du poisson est considérable, surtout dans les pays où la viande est rare.

II.— CLASSIFICATION.

Du point de vue de leurs qualités alimentaires, on peut classer les poissons en trois catégories :

a) **Les poissons à chair blanche et maigre**, et par suite de digestion facile : la truite, la perche, la morue fraîche, le merlan, le turbot, la sole, etc.

b) **Les poissons à chair serrée et grasse**, quelquefois colorée : l'esturgeon, le saumon, l'alose, le maquereau, le hareng, la sardine, la carpe, le brochet, etc.

c) **Les poissons gras** et de digestion laborieuse : l'anguille et la lamproie.

Les poissons renfermant le plus de matières azotées, par conséquent les plus nourrissants, sont, en allant du plus au moins, comme poissons de mer : la raie, le saumon, la sole, le hareng, le

Morue salée

Morue 100 Gramm	Caseïne 79	Eau 17	Sels 3	Graisse 1

maquereau, la morue ; comme poissons de rivière : l'alose, le brochet, la truite, le goujon, la carpe, l'anguille.

Les poissons bouillis à l'eau, perdent à la fois de la graisse et des principes nuisibles qu'ils contiennent, l'hygiène les recommande alors aux malades et aux convalescents.

III. — PROPRIÉTÉS NUTRITIVES ET DIGESTIBILITÉ.

Le poisson fournit à la table un aliment sain, plus substantiel que les légumes, aussi chargé de principes nutritifs que la plupart des viandes, et, à peu d'exceptions près, très facile à digérer. Dans certains pays, il remplace même totalement la viande. La chair du poisson est plus riche en phosphore et en glycogène

que celle des mammifères. Les poissons de mer contiennent une partie notable de chlorure de sodium.

Les poissons de mer ont une chair plus savoureuse que celle des poissons de rivières. Les poissons d'eau douce s'altèrent rapidement. Il faudrait pouvoir les acheter vivants.

D'une manière générale on peut dire que la chair de poisson forme une alimentation complète. Sa surproduction favorise l'alimentation populaire, puisque sa viande est beaucoup moins chère que celle de boucherie.

	A	G
Brochet	18	1
Aiglefin	17	0,3
Barbeau	19	0,7
Carpe	22	1
Sole	19	2
Limande	19	2
Truite	19	2
Morue salée	27	0 3
Anguille de rivière	13	28
Anguille de mer	18	9
Alose	17	8
Saumon	22	13
Hareng frais	15	9
Hareng salé	19	17
Hareng fumé	27	9
Maquereau	20	8

" Le poisson en général, dit le docteur Brémont, est un aliment précieux. S'il nourrit moins que la viande, il flatte mieux le goût et doit réveiller l'appétit des estomacs difficiles et des convalescents. D'ordinaire sa digestion se fait bien ; mais pour cette question de digestibilité, comme pour celle de la puissance nutritive, on doit étudier spécialement chaque espèce si l'on veut des renseignements précis."

Suivant Louis Agassiez," le poisson est un aliment qui rafraîchit l'organisme surtout après une fatigue intellectuelle ; aucun aliment ne pourvoit aussi complètement aux dépenses de la tête ; ce n'est pas que l'usage du poisson puisse faire d'un idiot un savant ou un homme d'esprit, mais ce régime ne peut qu'être favo-

rable au fonctionnement du cerveau. Il n'y a rien d'étonnant à cela, puisque le poisson renferme du phosphore et que ce corps est rangé parmi les médicaments excitants et stimulants énergiques."

On peut donner cependant quelques indications générales touchant la digestibilité des poissons. Plus ils sont gras, plus ils ont de gélatine entre leurs fibres et moins ils sont faciles à digérer.

Les poissons nous sont fournis soit par la mer, soit par les rivières ; les poissons de mer ont une chair plus savoureuse que celle des poissons de rivière ou d'eau douce. Les principaux employés dans l'alimentation sont : le hareng, le maquereau, la morue, le thon, la sardine, la sole, l'alose, l'anchois, le saumon.

Les meilleurs poissons d'eau douce sont ceux des grands lacs et des rivières ; ceux des mares et des eaux stagnantes ont la chair fade et visqueuse et se reconnaissent à leur dos brun et à leur ventre terne.

Tout en étant aussi nourrissante que celle des poissons de mer, la chair des poissons d'eau douce demande une préparation culinaire plus épicée.

IV.— FRAICHEUR DU POISSON.

Le poisson frais a une odeur agréable, une chair ferme, les yeux clairs, les écailles brillantes, et les branchies d'un rouge vif. Enfin, les nageoires sont raides et les ouïes s'ouvrent difficilement ; une couleur brune annonce un commencement de décomposition ; il faut le rejeter.

Dans cette inspection des ouïes, on fera bien de s'assurer si la couleur rouge est solide et ne s'attache pas aux doigts ; autrement, elle serait donnée par fraude. La fraîcheur est une condition essentielle dans la consommation du poisson. Un commencement d'altération peut amener des démangeaisons et de l'eczéma ; plus avancée, elle cause parfois des empoisonnements mortels. Les personnes sujettes aux éruptions, les arthritiques, les malades de la vessie et des reins ne doivent pas abuser de cet aliment.

V.— CONSERVATION.

Le poisson se corrompt plus vite que la viande, sous l'influence des mêmes causes. Il faut le garder dans un lieu très frais, le vider et l'écailler au plus tôt et le mettre dans l'eau salée. On le conserve aussi dans la glace, comme la viande ; à l'air, l'altération survient immédiatement ; on doit alors le cuire.

Certains poissons, particulièrement la morue, le hareng, la sardine, se conservent en les desséchant ou en les salant. Cette opération cependant n'améliore pas la qualité de la chair, parce que celle-ci abandonne à la saumure une partie de ses éléments nutritifs; la morue fraîche reste toujours plus nourrissante, et plus digestive que la morue salée. Les poissons gardés longtemps sur la glace perdent de leur qualité. Il faut faire tremper le saumon gelé, deux ou trois heures à l'eau froide avant sa cuisson.

VI.— PRÉPARATION POUR LA CUISSON.

a) Écailler ou écorcher.— Tous les poissons frais sont d'abord écaillés ou écorchés, vidés et lavés à plusieurs eaux. Il faut écailler ou écorcher, le poisson avant de le vider, l'opération est plus facile. Pour l'écailler, le saisir par le bout de la queue avec la main gauche et de la main droite le gratter légèrement avec un couteau dans le sens de la queue à la tête et de manière à ne pas endommager la peau.

Écorcher la sole et l'anguille en faisant une incision vers la queue ou autour de la tête. Dégager la peau, la saisir avec un torchon et l'arracher vivement en la retournant.

Certains poissons, comme la perche, ont des aiguillons qui peuvent produire des piqûres douloureuses ; il faut les enlever.

b) Ébarber.— D'un manière générale, ébarber le poisson en coupant les nageoires et le bout de la queue ; on peut enlever ou laisser la tête et la queue, cela dépend de la grosseur du poisson et de la façon de l'apprêter. Le poisson se vide par le ventre et par les ouïes. En faisant une invision au-dessus des ouïes, pour agrandir l'ouverture, on peut arracher en même temps les intestins et les branchies.

c) Vider et laver.— Pour vider par le ventre, inciser en long et enlever les intestins avec soin. On ne doit jamais nettoyer le poisson trop longtemps d'avance parce que ce travail le fait s'altérer promptement ; de même, ne pas le laisser tremper trop longtemps dans l'eau, car les chairs y deviennent molles et flasques. Chez beaucoup de poissons, il faut laisser la laitance et les œufs et s'ils restent gélatineux en les cuisant il faut les jeter. Les poissons salés doivent tremper plusieurs heures dans l'eau froide avant leur cuisson, afin d'enlever une partie du sel.

Filet de poisson.—On appelle filet, un morceau de poisson, gros ou petit, débarrassé de sa peau et de ses arêtes. Pour avoir un filet, vider, écorcher et désosser le poisson. Le flétan qui se vend en tranches de ¾ pouce, s'apprête en filet de préférence à tout autre sorte de poisson, et ces filets sont ordinairement roulés.

VII.— CUISSON DU POISSON.

La valeur du poisson dans le régime alimentaire dépend principalement de la façon dont il est apprêté. Les meilleurs procédés de cuisson sont :

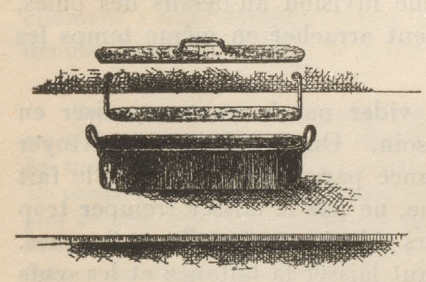
1° Grillés à la poêle, ou rôtis au four ;

2° Frits ;

3° Bouillis au court-bouillon, à l'eau de sel.

a) **Manière de rôtir le poisson.**— Enduire le poisson de farine et le faire saisir dans de la graisse au four bien chaud. Diminuer graduellement la chaleur et arroser fréquemment pour l'empêcher de se dessécher. Le sel favorise l'extraction du jus du poisson. Ne l'assaisonner que vers la fin de la cuisson. Il suffit de dix minutes par livre de poisson. Le poisson est cuit quand la chair se détache facilement des arêtes.

b) **Manière de griller le poisson.**— Il faut griller le poisson comme la viande de boucherie. Mais comme la peau est très délicate, la préserver de l'ardeur du feu en l'enveloppant dans un papier beurré, ou encore beurrer le poisson légèrement à la surface, afin qu'il ne noircisse pas, qu'il ne brûle pas. Fendre le dos du poisson pour empêcher la peau d'éclater pendant la cuisson; avoir soin de bien chauffer le gril ou la poêle afin que le poisson ne s'y attache pas. Cuire à feu doux des deux côtés, saler et servir avec une sauce appropriée. Les poissons propres à être grillés sont : le maquereau, le poisson blanc, la morue, le cabillaud (haddock), le brochet, l'alose, la truite, l'éperlan, le hareng, la sole, etc., le flétan coupé en tranches, et les petits poissons.



LA POISSONNIÈRE

c) **Manière de frire le poisson.**— La chair du poisson étant très aqueuse, l'envelopper d'une couche de farine, comme suit :

1° Mouiller le poisson dans le lait, l'enduire de farine et le plonger dans la friture chaude ou,

2° Plonger le poisson dans de l'œuf battu, puis dans de la panure et enfin dans la friture chaude ;

3° Ou, en dernier lieu, le plonger dans de la pâte à frire et puis dans de la friture chaude.

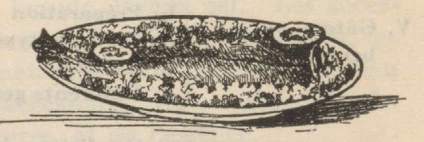
Les poissons frits doivent être complètement mouillés avec l'une ou l'autre des trois préparations mentionnées, pour ne pas absorber trop de graisse et cuire suffisamment en dedans. Si la

friture est trop froide, les poissons pénétrés par trop de graisse, seront de digestion difficile et désagréables à la vue,

En général ce sont les petits poissons que l'on fait frire, un à la fois, pour obtenir un résultat plus satisfaisant. La friture libre donne un meilleur résultat que les sautés parce que les mets absorbent moins de graisse. Les sautés diffèrent des fritures en ce qu'ils ne demandent qu'une petite quantité de graisse. L'opération se fait généralement dans une poêle ayant soin de retourner les poissons fréquemment pendant la cuisson.

d) Cuisson dans un liquide.— 1° EAU SALÉE.— L'eau salée convient aux poissons de mer et à ceux dont le goût délicat demande à n'être pas masqué par des aromates.

2° COURT-BOUILLON.— Le court-bouillon est une eau à laquelle on a ajouté des aromates ou condiments, des fines herbes et des légumes qu'on a laissés bouillir pendant quelque temps avant d'y plonger le poisson. Les poissons d'eau douce ou ceux qui sont d'un goût un peu fade s'accommodent bien au court-bouillon. Le principe de cette cuisson est de relever la saveur des poissons.



UN POISSON AU COURT-BOUILLON

3° GARNITURES.— On rehausse beaucoup l'apparence du poisson, en le présentant accompagné de persil, de cresson, d'œufs, de citron coupé de différentes façons, de betteraves marinées en tranches.

QUESTIONNAIRE.— Définissez le poisson — Comment classe-t-on les poissons du point de vue de leur qualité alimentaire ? — La chair du poisson est-elle nutritive et digestible ? — Dites un mot de la fraicheur du poisson — des moyens à prendre pour conserver le poisson ? — Indiquez les opérations que doit subir le poisson avant la cuisson.— Donnez les principales méthodes de cuisson et expliquez comment rôtir — griller et frire le poisson ?

EXERCICES PRATIQUES.— La préparation du menu (dîner), page 193.

CHAPITRE XXII

LA PÂTE — LES GÂTEAUX

« Ce que l'on fait chez soi semble toujours meilleur. »

I. Définition.

II. Ustensiles et ingrédients.

III. Différents genres de gâteaux
- **au beurre**
- **éponge**

IV. Conditions générales de succès.

V. Gâteau au beurre
- **a) Ingrédients**
- **b) Préparation**
- **c) Formule-type**
  - **a) Température du four**
  - **b) Cuisson à point**
- **d) Cuisson**
- **e) Différents genres**

VI. Gâteau éponge
- **a) Conditions de succès**
- **b) Manipulation**
- **c) Formule-type**
- **d) Cuisson**
- **e) Moule**
- **f) Différentes genres.**

On aime à cuire un gâteau dans toutes les circonstances joyeuses, à l'occasion d'une réunion, d'un anniversaire. Un gâteau sur la table réjouit les convives ; il annonce que c'est fête au foyer. Aussi la jeune fille qui seconde sa mère, se fait-elle une gloire de s'initier de bonne heure aux secrets de la pâtisserie, et avec quel légitime orgueil elle confectionne de ses propres mains, le gâteau savoureux destiné à surprendre agréablement les siens.

Sans doute, il faut de l'entraînement, mais l'habitude une fois prise, grâce aux procédés et aux indications fidèlement suivies, toute ménagère peut arriver à confectionner les plus appétissants gâteaux.

Les gâteaux se servent au dessert avec des confitures ou des glaces. Ils accompagnent souvent le thé, au goûter ou à la fin d'une soirée.

I.— On donne le nom de **gâteau** à toute pâtisserie faite avec de la farine ou de la fécule, du sucre, du beurre et des œufs auxquels on ajoute certains aromates. Un gâteau n'est pas plus difficile à réussir qu'un bon petit pain chaud. Car, en principe, le gâteau est tout simplement une pâte à la cuillère, de forme, de confection et de goût plus délicat que la pâte ordinaire.

II.— USTENSILES ET INGRÉDIENTS.

Les ustensiles nécessaires à la confection des gâteaux sont :

Un plat de faïence ou de grès (arrondi du bas) pour le mélange des ingrédients.

Deux ou trois plats de faïence pour battre les œufs.

Un ou deux fouetteurs d'œufs.

Une cuillère de bois.

Des cuillères à thé et à table, des tasses pour mesurer.

Une spatule.

Un ou deux tamis.

Des moules à gâteaux, des coupe-pâte.

Deux casseroles pour la cuisson.

Des cornets et des tubes pour glacer les gâteaux.

Des dessous de plats en broche pour refroidir les gâteaux.

Les ingrédients qui forment la base de la pâte se retrouvent encore dans les gâteaux : farine, liquide, levain, sel. Les accessoires sont le sucre, les œufs, le beurre, la mélasse, les épices, les noix, les fruits, les essences aromatiques. La nature du gâteau dépend du mode d'emploi des accessoires, du nombre d'œufs, de la quantité de sucre et de beurre, et de l'essence.

III.— DIFFÉRENTS GENRES DE GÂTEAUX.

Il y a deux genres de gâteaux : les gâteaux dans lesquels il entre de la graisse et du beurre, qu'on appelle pour cette raison « gâteaux au beurre » et les gâteaux sans beurre ou graisse, enrichis avec des œufs, qu'on nomme « gâteaux éponge ». Les deux types sont tout à fait différents dans l'amalgame des substances, et différents aussi dans l'emploi des ingrédients.

IV.— CONDITIONS GÉNÉRALES DE SUCCÈS.

1° N'employer que des ingrédients de premier choix ;

2° mesurer avec soin ;

3° bien effectuer le mélange des ingrédients ;

4° suivre les indications particulières au genre de gâteau que l'on veut obtenir.

V.— GÂTEAU AU BEURRE.

a) **Ingrédients.**— Le gâteau au beurre demande de la poudre à pâte ou du soda et une substance acide, tandis que le gâteau sans beurre dépend complètement des œufs et du levain.

Les gâteaux au beurre sont amalgamés avec du lait ou de l'eau ; l'autre type n'emploie aucun liquide, sauf des œufs. Les gâteaux au beurre se font même avec un œuf. Les autres sans graisse en contiennent généralement de six à douze.

Les gâteaux au beurre se manipulent plus aisément et se réussissent mieux que les gâteaux d'éponge. Ils sont encore moins dispendieux, de variétés plus nombreuses et par conséquent plus souvent confectionnés. Les levains employés : poudre à pâte, soda, mélasse et air, etc., donnent à ces gâteaux leur légèreté.

b) Préparation.— Dans tous les gâteaux on emploie généralement la farine à pâtisserie et le sucre granulé très fin. Le sucre à gros grains donne un gâteau à gros grain. Dans les gâteaux, comme dans toutes les pâtes d'ailleurs, la farine est sassée une ou deux fois avant d'être mesurée. Il ne faut pas oublier non plus que le beurre défait en crème s'emplit d'air et donne une plus délicate texture que le beurre fondu.

Des mesures précises sont absolument importantes ; la plus légère augmentation de liquide ou de farine peut affecter la texture de la pâte.

D'une façon générale, un gâteau doit contenir ¼ moins de beurre que de sucre et à peu près ⅓ autant de liquide que de farine. Un gâteau aux fruits demande un peu plus de fermeté qu'un autre. Il faut mettre les gâteaux au fourneau dès que la pâte est terminée. Si le four n'est pas assez chaud, on met la pâte au froid ; la chaleur développe la fermentation, facilite la sortie du gaz enfermé dans la pâte.

Différentes manières de mélanger les œufs.— Il y a trois manières d'ajouter les œufs : a) Les additionner, sans les battre, au sucre et au beurre défait en crème. b) Les battre en entier avant de les ajouter ; c) battre les jaunes et les blancs séparément, ajouter les jaunes bien battus au sucre ou au beurre, et y incorporer les blancs bien montés alors que tous les autres ingrédients ont été ajoutés.

Ce dernier mode, d'après l'expérience qui en a été faite, semble donner un gâteau plus léger. Si on suit ce procédé il faut éviter de battre la pâte après que les blancs ont été ajoutés, la pâte étant beaucoup plus pesante que les blancs en les fouettant, on risque de rompre les cellules d'air des œufs battus. Après que les ingrédients secs ont tous été bien mélangés et sassés, les ajouter à la mixture, alternant avec le lait, pour garder la pâte claire. Battre une pâte épaisse developpe le gluten de la farine et donne une préparation épaisse et dure.

c) Formule-type (au beurre).— Méthode générale.

$\frac{1}{3}$ à $\frac{1}{4}$ tasse de beurre	1 tasse de sucre
2 œufs	$\frac{1}{2}$ tasse de lait ou d'eau
2 c. à thé de poudre à pâte	$1\frac{3}{4}$ à 2 tasses de farine
1 pincée de sel	1 c. à thé d'essence.

Défaire le beurre en crème jusqu'à ce qu'il soit très léger, et incorporer graduellement le sucre.

Ajouter les jaunes en continuant de battre.

Sasser la farine de 3 à 5 fois avec la poudre à pâte ou le soda, et incorporer en alternant avec le lait ; aromatiser.

Ajouter les blancs d'œufs battus en coupant et pliant le mélange.

Verser la pâte aux $\frac{2}{3}$ ou à la $\frac{1}{2}$ de la casserole graissée, étendre d'abord aux angles et aux côtés de la casserole et laisser une légère dépression au centre.

Lorsque vous voulez ajouter des fruits ou des amandes, les couvrir d'un peu de farine réservée à cette fin et les ajouter au mélange juste avant d'y mettre les blancs d'œufs.

d) Cuisson.— La cuisson d'un gâteau est plus difficile à réaliser que le mélange des ingrédients qui le composent. Pour bien réussir un gâteau, on conseille de diviser le temps de la cuisson. Durant le premier quart, la pâte doit devenir chaude et commencer à lever. Au second quart, elle continue à lever et commence à brunir. Au troisième quart, elle continue à brunir ; au quatrième quart, elle finit de cuire et se retire de la casserole. Il ne faut jamais retourner le gâteau dans le four afin de ne pas briser les bulles d'air, avant que les cellules de la pâte soient cuites, cela empêcherait le gâteau de lever.

1° Dans un four trop chaud, on met un petit plat d'eau chaude pour empêcher le gâteau de brûler. Les biscuits et les petits gâteaux requièrent un four plus chaud que les gâteaux en pain.

On peut s'assurer de la température d'un fourneau, en y plaçant un morceau de papier jaune à emballage. Avec une chaleur modérée, le papier jaune deviendra brun en 5 minutes ; cette température convient au gâteau au beurre, on augmente alors légèrement la chaleur dès que le gâteau est levé. Pour des gâteaux plutôt petits, le papier brunit en 4 minutes ; pour les gâteaux d'éponge en 7 minutes. Si les gâteaux sont dans un four pas assez chaud, ils languissent et la texture est graisseuse. Trop de poudre à pâte produit aussi une texture grossière. Un gâteau déposé dans un four trop chaud, brunit sur le dessus avant

d'être suffisamment levé et cette tendance à lever, brise la croûte de dessus et rend le gâteau difforme. Il se fendille également si on y met trop de farine ou trop de ferments.

2° Un gâteau au beurre bien cuit laisse les bords de la casserole, ou encore si on y enfonce une épingle ou une paille, elle revient parfaitement sèche.

Il ne faut pas enlever trop vite le gâteau de la casserole. Décoller les bords à l'aide d'un couteau, posant la casserole successivement sur ses quatre côtés. Pour le refroidir, verser le gâteau sur un gril ou sur une table couverte d'un vieux linge ou d'un coton à fromage. Une fois refroidi on peut le glacer.

e) **Gâteaux différents genres.**— Une ménagère intelligente, peut déduire avec une bonne recette de pâte à gâteaux, un nombre considérable de combinaisons. Par exemple, une pâte simple à gâteau contenant 2 œufs, auquel on ajoute des épices aux ingrédients, donne un bon gâteau d'épices sans mélasse. Une tasse de noix coupées dans une pâte simple à gâteau, change la nature du gâteau. 2 carrés de chocolat fondu font du gâteau ordinaire, un gâteau au chocolat. En substituant 2 jaunes d'œufs pour chaque œuf employé, on fait un gâteau d'or, et un gâteau blanc en omettant le jaune et en y substituant 2 blancs d'œufs pour chaque œuf.

Le gâteau au beurre comprend : le « gâteau-mesure », le gâteau à la livre, le gâteau aux fruits et le bon et très substantiel gâteau d'épices.

Comme on doit viser à l'économie en tout, on ferait bien, dans la confection des gâteaux, d'employer les substituts du beurre, tels que saindoux et graisses végétales (Crisco).

VI.— GÂTEAU ÉPONGE.

a) **Conditions de succès.**— Les gâteaux d'éponge exigent comme les autres gâteaux une farine à pâtisserie. La farine qui contient trop de gluten ne peut donner un bon gâteau d'éponge de goût fin et délicat.

Il faut passer la farine au tamis d'abord, la mesurer, la sasser encore afin de la rendre légère en la remplissant d'air le plus possible ; tamiser le sucre également, de préférence un sucre au grain très fin.

Le jus d'un citron ou la crème de tartre s'emploie dans ce genre de gâteau.

b) Manipulation.— Dans les gâteaux d'éponge, la farine s'incorpore au mélange en dernier, en coupant et pliant la pâte aussi légèrement que possible. Si le mélange était brassé ou battu après l'addition de la farine, les bulles d'air se briseraient et s'échapperaient de la pâte.

c) Formule-type (éponge).— Méthode générale.

5 œufs	½ tasse de fécule ou de farine
1 tasse de sucre fin	1 c. à thé de poudre à pâte
1 pincée de sel	2 c. à table de jus de citron

Essence au goût.

Tamiser la fécule et le sucre plusieurs fois avant de mesurer ; mélanger le sel et la poudre à pâte à la fécule.

Séparer les œufs ; battre les jaunes jusqu'à ce qu'ils soient jaune-pâle et ajouter graduellement le sucre en continuant de battre.

Fouetter les blancs et les ajouter à la première préparation.

Incorporer la fécule, ou la farine à pâtisserie, le plus légèrement possible en coupant et pliant la pâte.

Ajouter l'essence et le jus de citron, cuire à four modéré dans un moule non graissé.

d) Cuisson.— Tous les gâteaux d'éponge requièrent un four moins chaud que pour les autres. Si le four est trop chaud, ouvrir la clef pour chasser la chaleur, ou bien beurrer un épais papier blanc et l'étendre délicatement sur le dessus du gâteau. Si après avoir mis le gâteau dans le four, il paraît cuire trop vite, mettre un papier brun au-dessus de la casserole le placer de façon à ce qu'il ne touche pas le gâteau, et éviter d'ouvrir la porte du four pendant 5 minutes au moins. On peut ensuite examiner le gâteau à la hâte et fermer la porte du four, le courant d'air l'empêcherait de lever ; faire brunir sur le gril du haut. Un gros gâteau demande 50 à 60 minutes de cuisson.

e) Moule à gâteau d'éponge.— Il est préférable de faire cuire les gâteaux d'éponge dans un moule ayant une ouverture ou tube au centre qu'on appelle ordinairement « Tête de Turque ». Cette invention permet d'exposer une plus grande surface à la chaleur.

f) Genre de gâteaux.— Le gâteau éponge comprend le gâteau éponge jaune, le gâteau des anges. Tous les autres

gâteaux appartiennent à l'une ou à l'autre de ces deux classes. Ainsi, qui peut réussir l'un de ces gâteaux, réussira sûrement les autres du même genre.

QUESTIONNAIRE.— Qu'entend-on par gâteau.— Nommez les ustensiles nécessaires à la confection des gâteaux — les ingrédients qui peuvent entrer dans un gâteau ? — Comment classe-t-on les gâteaux ? — Quelles sont les conditions générales de succès ? — Indiquez les ingrédients des gâteaux au beurre.— Son mode de préparation.— Les conditions de la cuisson — la température du fourneau ? — Quand le gâteau est-il à point ? — Quels sont les différents genres de gâteaux au beurre ? — Le gâteau éponge demande-t-il plus d'habileté que le gâteau au beurre ? — Que savez-vous de la manipulation de ce gâteau — de la cuisson — du moule dont il faut se servir ? — Quels sont les différents genres de gâteaux éponges ?

EXERCICES APPLIQUÉS

a) Gâteau au beurre — b) Gâteau d'or — c) Gâteau blanc — Solférino — d) Gâteau au café — e) Gâteau éponge — f) Gâteau roulé.

EXERCICES PRATIQUES.— La préparation du menu (souper), page 203.

EXERCICES PRATIQUES.— La préparation du menu (dîner), page 195.



UN SERVICE A THÉ.

9ème ANNÉE

—

CHAPITRE XXIII

——

LES SAUCES

« C'est par les sauces qu'une cuisinière révèle son talent. »

U. Définition.

II. Valeur alimentaire et digestibilité.

III. Division
- **A. Sauces blanches :**
  - a) au beurre
  - b) béchamelle, 7e année
  - c) poulette ou blanquette
  - d) veloutée — e)allemande
  - f) suprême — g) soubise
  - h) tomates, etc.
- **B. Sauces brunes :**
  - a) espagnole
  - b) piquante
  - c) Robert, etc.
- **C. Sauce à la Maître d'hôtel**
- **D. Froides et à l'huile**
  - a) mayonnaise—b) tartare
  - c) vinaigrette—d) ravigote
  - e) remoulade, etc.

IV. Eléments constitutifs :
- **A. Roux, voir 7e année, page 32.**
- **B. Liquide :**
  - 1° eau, lait, crème
  - 2° bouillon de viande, de légumes, de poisson
  - 3° jus de fruits
  - 4° huile
- **C. Liaison :**
  - a) beurre et farine
  - b) fécules
    - sagou
    - tapioca
    - arrowroot
    - maïzéna
  - c) à l'œuf

V. Mode de préparation :
- **Chaude**
  - a) Faire fondre graisse
  - b) ajouter farine
  - c) ajouter liquide
  - d) faire cuire
  - e) assaisonner.

V. Mode de préparation	**Froide (mayonnaise)**	**a) Travailler le jaune d'œuf avec sel, poivre** **b) Incorporr l'huile goutte à goutte** **c) Ajouter vinaigre ou citron.**

I.— Madame Jeanne Savarin définit la **sauce** un assaisonnement liquide, préparé pour accompagner les mets, en modifier et en relever le goût.

L'importance des sauces en cuisine vient de ce que l'on peut présenter un même mets sous des aspects et des goûts très variés.

Confectionner des sauces savoureuses et hygiéniques, inventer de nouvelles formules, n'est pas chose aussi facile qu'on semble le croire. Dans la pratique courante, les bonnes ménagères choisissent quelques recettes fondamentales des grands cuisiniers français et les approprient à leurs usages, les varient même à l'infini suivant leur goût.

Nous n'avons pas la prétention dans le présent manuel de cuisine, destiné à des élèves, de passer en revue toutes les sauces connues, le nombre en est presque illimité. Nous étudierons celles d'un usage général et constant dans la bonne cuisine de famille.

Le grand art de la préparation des sauces consiste à combiner des goûts divers, fournis par de nombreux auxiliaires. La réunion de ces divers éléments constitue l'assaisonnement ; elle doit être si parfaite, qu'aucun goût particulier des ingrédients ne domine.

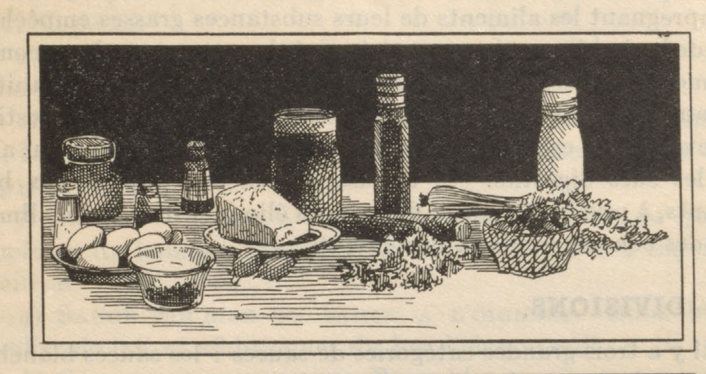
II.— VALEUR ET DIGESTIBILITÉ.

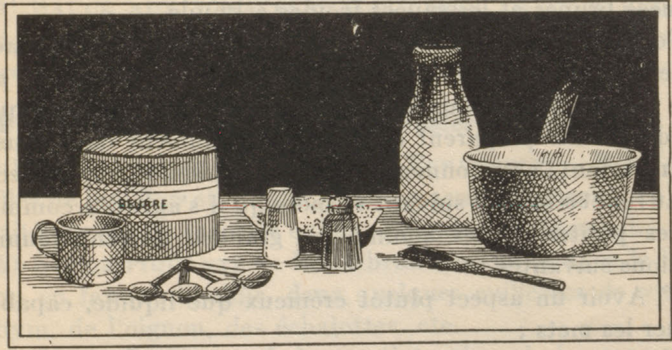
L'étude des sauces occupe une place très importante dans l'art culinaire, mais leur valeur nutritive n'est guère appréciée. Ces préparations étant l'assaisonnement indispensable de certains mets plutôt qu'un aliment. Cependant, la sauce peut être alimentaire et elle l'est dans certaines préparations.

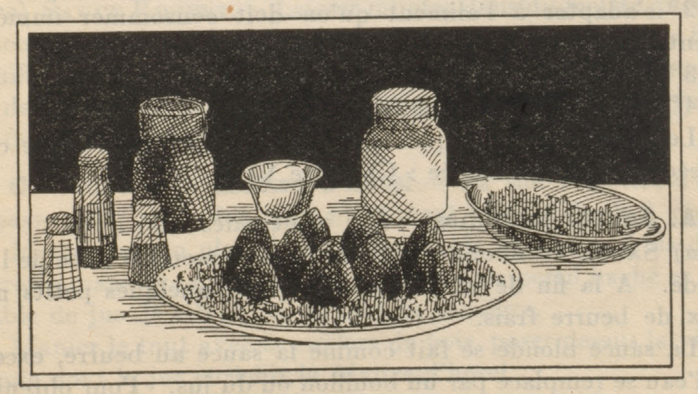
Les sauces doivent leur richesse aux hydrates de carbone, à la matière grasse et au sucre (pour sauces sucrées) qui entrent dans leur composition ; le lait et les œufs augmentent leur valeur en albuminoïdes. Dans la composition des menus, on doit toujours tenir compte de cette valeur, quelque minime qu'elle soit.

Du point de vue de l'hygiène, les meilleures sauces ne méritent aucune recommandation, dit le Dr Cayla. (1)

(1) Ancien chef de clinique, auteur des « Régimes alimentaires ».







SAUCES ET CROQUETTES

Les sauces, en général, et plus particulièrement les sauces grasses ou fortement relevées sont nuisibles. Les premières en impregnant les aliments de leurs substances grasses empêchent l'eau de les imbiber et le suc gastrique de les attaquer ; les secondes fortement épicées relèvent la saveur des mets, mais l'usage habituel des sauces excitantes a une influence désastreuse sur la digestion. Il provoque un excès de nourriture, abuse des sécrétions qui altèrent les sucs digestifs. Si un usage modéré s'impose aux bien portants, à plus forte raison doit-on les éliminer du régime alimentaire des convalescents et des enfants.

III.— DIVISIONS.

Il y a trois grandes catégories de sauces : les sauces blanches, les sauces brunes et les sauces froides à l'huile.

Toutes les petites sauces de la cuisine courante se rattachent à l'une ou l'autre de ces sauces-types. Elles se nomment *petites sauces* par opposition aux sauces-*mères* ou grandes sauces que les chefs de cuisine préparent d'avance et emploient dans plusieurs mets en variant l'assaisonnement. Les *petites* sauces se confectionnent au fur et à mesure suivant le mets qu'il s'agit d'accommoder.

Ces petites sauces comme les grandes doivent réunir les conditions suivantes :

1° Avoir un aspect plutôt crémeux que liquide, capable de masquer les mets ;

2° s'adapter à l'aliment qu'on doit consommer immédiatement ;

3° avoir un bon goût ;

4° être d'une exécution facile et rapide.

Les exercices techniques ci-dessous complètent l'étude commencée en septième année : Chapitre VII.

A. Sauces blanches.— Les principales sont :

a) SAUCE AU BEURRE.— Roux blanc : mouiller avec de l'eau chaude. A la fin de la cuisson incorporer quelques petits morceaux de beurre frais.

La sauce blonde se fait comme la sauce au beurre, excepté que l'eau se remplace par un bouillon ou du jus. Pour obtenir la teinte voulue colorer avec du Liebig ou laisser roussir la farine un peu.

b) Les sauces blanches et plus particulièrement la sauce béchamelle ont déjà été étudiées dans la partie de la 7e année, page 46.

c) SAUCE POULETTE OU BLANQUETTE.— Sauce blanche : lier avec 2 jaunes d'œufs et assaisonner d'un peu d'oignon, de céleri ou persil.

d) SAUCE VELOUTÉE OU VELOUTÉE DE MÉNAGE.— Roux blanc ; mouiller de bouillon et d'une ½ tasse de crème.

e) SAUCE ALLEMANDE.— Roux blanc ; mouiller avec du lait, lier avec un jaune d'œuf, l'additionner d'une cuillerée à thé de jus de citron.

f) SAUCE SUPRÊME.— Sauce blanche ; ajouter du jus de viande ou du bouillon très riche, de la crème et 2 c. à thé de jus de citron.

g) SAUCE SOUBISE OU SAUCE A L'OIGNON.— Roux blanc ; mouiller de lait et additionner du jus d'oignon cuit.

h) SAUCE AUX TOMATES.— Roux blanc ; ajouter une purée de tomate (préalablement cuite, assaisonnée et passée au tamis) ; réduire à consistance voulue.

B. Sauces brunes.— Les principales sauces brunes sont :

a) SAUCE BRUNE ORDINAIRE OU ESPAGNOLE.— Roux brun : mouiller de bouillon et ajouter, comme assaisonnement, en petite quantité, du jus de carottes cuites, d'oignons et de persil.

b) SAUCE PIQUANTE.— Roux brun : mouiller avec le liquide obtenu en faisant bouillir, dans quelques cuillerées de vinaigre, du thym, de l'oignon, des échalottes, etc.

c) SAUCE ROBERT.— Laisser mijoter dans du beurre quelques oignons coupés en dés ; saupoudrer de farine et faire un roux brun. Mouiller avec du bouillon ou du jus de viande ; assaisonner de sel, de poivre, de laurier. Au moment de servir, y délayer un peu de vinaigre et de moutarde.

C. Sauce à la Maître-d'hôtel.— La sauce maître-d'hôtel ne passe point sur le feu, par conséquent elle est facile à réussir.

Mettre sur un plat chaud 2 c. à table de beurre frais défait en crème, base de la sauce, avec 1 c. à thé de persil haché et ½ c. à table de jus de citron ou un filet de vinaigre.

Manier le tout avec la cuillère de bois, poser dessus la viande chaude dont le jus enrichit la Maître-d'hôtel.

D. Sauces à base d'huile.— Les sauces à base d'huile ne contiennent ni eau ni bouillon. Les roux sont remplacés par l'huile, et le jaune d'œuf aide quelquefois à lier la sauce. Les condiments sont ceux des sauces faites à chaud, mais ils sont employés crus. Parmi les condiments, le vinaigre et le

citron interviennent toujours. Ces sauces servent à assaisonner les salades, les hors-d'œuvre, les viandes froides, les crustacés, les coquillages, les œufs durs ; en un mot tous les aliments crus, ou cuits, mais froids. Elles excitent l'appétit, mais sont de digestion lente et ne contiennent pas autant d'éléments réparateurs que les sauces faites à chaud.

a) Sauce mayonnaise.— On dit qu'une mayonnaise est réussie quand son émulsion est complète sans huile libre,consistante et homogène. L'égalité de température des produits employés à sa confection semble une condition favorable au succès de l'opération ; ainsi un jaune d'œuf tiède et de l'huile froide, par exemple, celle-ci s'émulsionne mal, au début au moins. Il conviendra donc de placer quelques heures d'avance, au même endroit, les ingrédients nécessaires à la préparation.

1° Mettre dans un bol un jaune d'œuf avec une pincée de sel et une pincée de poivre.

2° Travailler, c'est-à-dire mélanger entièrement le tout avec une cuillère de bois.

3° Incorporer ensuite l'huile goutte à goutte surtout au commencement.

Quand vous avez une quantité de sauce suffisante, ajouter peu à peu une cuillerée à café de vinaigre ou du jus de citron. La sauce doit être épaisse et d'un goût assez relevé. Si, malgré les précautions indiquées, la mayonnaise tournait, on pourrait en faire une ravigote.

b) Sauce tartare.— A une tasse de mayonnaise ou à une tasse de sauce blanche (si on désire la servir chaude) ajouter 2 c. à table de persil, oignon haché, câpres, olives et concombres marinés ; le tout haché finement et 1 c. à thé de bon vinaigre.

c) Sauce vinaigrette.— Elle consiste en un mélange d'huile et de vinaigre additionné de sel, de poivre, parfois de moutarde, et se prépare souvent par le convive lui-même, dans sa propre assiette. De toutes les sauces, c'est la moins bien émulsionnée, mais elle fournit aux salades un excellent assaisonnement.

d) Sauce ravigote.— 1° Mettre dans un bol un jaune d'œuf cuit dur et écrasé, avec sel et poivre et une cuillerée à café de moutarde.

2° Travailler le tout, ajouter peu à peu trois cuillerées d'huile, puis une cuillerée de vinaigre, le tout bien amalgamé.

3° Finir avec un peu d'échalote, de persil et de cerfeuil hachés très fin et une pointe d'ail.

e) SAUCE REMOULADE.— 1° Hacher très fin du cerfeuil, de l'ail, des échalotes, de la ciboule, ajouter sel, poivre, vinaigre et moutarde.

2° Bien battre ce mélange, ajouter en tournant, deux ou trois cuillerées d'huile que l'on verse goutte à goutte.

IV.— ÉLÉMENTS CONSTITUTIFS.

A. Le roux : Voir, partie de la 7e année, page 32.

B. Le liquide.— Les sauces accompagnant les viandes blanches, les poissons, etc., sont faites 1° avec de l'eau, du lait, de la crème ou moitié l'un moitié l'autre de ces liquides ; ou un bouillon blanc : de poulet, de légumes ou de poisson.

2° Avec les autres viandes, on emploie un extrait ou jus de viande, bouillon ordinaire ou consommé.

3° Le jus de citron relève le goût des mayonnaises bouillies ou à l'huile. Les autres jus de fruits trouvent plutôt place dans la confection des sauces sucrées.

4° L'huile sert de base à toute vinaigrette servie avec les salades.

C. La liaison.— a) Beurre et farine, œuf.

La liaison rend les sauces onctueuses, épaisses et savoureuses, en mêlant de façon parfaite tout ce qui compose l'assaisonnement. On peut lier les sauces avec de la farine blanche, de la farine grillée, de la fécule de maïs, de riz, de pommes de terre, au beurre et à la farine, à l'œuf, à la crème.

b) FÉCULE.— Une sauce liée avec la fécule de pommes de terre sera plus facile à digérer que la sauce ordinaire à base de roux. Il semble utile toutefois de rappeler qu'une sauce à base de fécule de pommes de terre ne peut être réchauffée, trop brassée même. Si elle reste trop longtemps sur le feu encore, elle tourne, c'est-à-dire, que la sauce s'éclaircit tout à coup. On conseille donc de n'employer la fécule dans une sauce que lorsqu'elle peut être servie tout de suite, ou encore pour épaissir une sauce trop claire au moment du service de la table.

c) MANIÈRE DE FAIRE UNE LIAISON A L'ŒUF.— Le jaune s'emploie de préférence pour les liaisons ; le délayer dans un peu de lait, de crème, d'eau, de jus de citron ou de vinaigre suivant

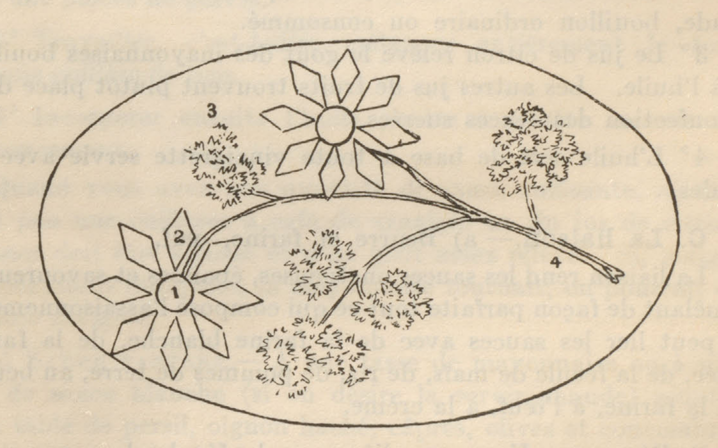
la sauce désirée ; douce ou piquante. Avoir soin de le réchauffer avant de l'ajouter à la sauce. Laisser cuire sans bouillir, le jaune pourrait se coaguler et la liaison ne serait pas parfaite.

On calcule 1 jaune d'œuf par tasse de sauce.

V.— MODE DE PRÉPARATION.

Voir chapitre des sauces, 7ème année, page 32, 33 et 34.

QUESTIONNAIRE.— Définissez la sauce — Qu'est-ce qui donne de la valeur aux sauces ? — Les sauces sont-elles recommandées par les hygiénistes ? — En combien de classes divise-t-on les sauces ? — Nommez les éléments constitutifs en général — Qu'est-ce qu'une liaison ? — Quels sont les ingrédients qui servent à lier ? — Comment faire une liaison à l'œuf ?



UNE DÉCORATION POUR GALANTINES OU ASPICS :

1. Jaune d'œuf cuit dur.— 2. Blanc d'œuf cuit dur.— 3. Feuilles de persil.— 4. Tige de persil.

CHAPITRE XXIV

—

LA VOLAILLE — LE GIBIER

« Le débiteur est un gibier dont le nez du créancier ne perd jamais la trace. » — (De Jessieu).

- **I. La volaille**
  - **a) Classification**
  - **b) Valeur alimentaire et digestibilité.**
  - **c) Choix d'une bonne volaille**
  - **d) Préparation pour la cuisson**
    - **La tuer**
    - **" plumer**
    - **" flamber**
    - **" vider**
    - **" trousser**
    - **" barder et la piquer**
  - **e) Cuisson**
- **II. Le gibier**
  - **a) Définition**
  - **b) Classification**
  - **c) Valeur nutritive et digestibilité**
  - **d) Conservation**
  - **e) Préparation et cuisson**

I.— LA VOLAILLE.

Sous la dénomination générale de volaille, on comprend tous les oiseaux de basse-cour, poulet, canard, dindon, oie, pigeon.

a) Classification.— On distingue en cuisine :

1° LA VOLAILLE A CHAIR BLANCHE	la poule la dinde la pintade	goût fin et digestion facile
2° LA VOLAILLE A CHAIR BRUNE	l'oie le canard le pigeon	plus nourrissante, plus aromatique.

C'est de septembre à février que la volaille est meilleure.

b) Valeur alimentaire et digestibilité.— Dans la viande des animaux de basse-cour, il y a prédominance de la matière azotée sur la matière grasse, sauf dans la viande de l'oie où la matière grasse est prédominante.

La majorité des animaux de basse-cour est classée dans la catégorie des viandes blanches. La couleur de la viande

a toujours été regardée comme secondaire. Ce dont il faut tenir compte, c'est la teneur des viandes en matières azotées et en matières grasses. Or la volaillle est un aliment sain, léger, assez nutritif.

Certains animaux de basse-cour, le dindon et l'oie entr'autres, contenant une forte proportion de matières grasses, sont plus indigestes que la plupart des animaux de boucherie. Par contre, le poulet et le pigeon sont très appréciés par les malades, les convalescents ou tout autre personne d'un estomac débile. La trame plus fine de leurs tissus, leurs membres mieux rôtis ont un aspect plus agréable aux yeux qu'une tranche de viande de boucherie, tant il est vrai que les centres nerveux exercent sur la digestion une influence indiscutable.

	A	g
Pigeon	22	1
Poulet	23	3
Canard	25	4
Dinde	25	9
Oie	16	46

c) Choix d'une bonne volaille.

1° Si la bête est vivante

- *a*) Soupeser l'animal en le prenant par les pattes — le sentir lourd à la main ;
- *b*) souffler entre les plumes pour s'assurer que la chair est blanche et grasse ;
- *c*) examiner les pattes, lesquelles pour un poulet jeune, doivent être grasses ; le petit éperon, placé à l'opposé des doigts, sort à peine.

2° Si la bête est morte

- *a*) La saignée est fraîche et la crête encore rouge ;
- *b*) les yeux brillent encore sous la paupière ;
- *c*) la peau du ventre est souple, blanche, avec une légère teinte bleuâtre ;
- *d*) la pointe du bréchet obéit facilement aux flexions qu'on lui fait subir.

La flexibilité du bréchet n'est pas toujours une garantie sûre de la bonne volaille, les marchands attendrissent facilement cet os en le martelant avec une planchette.

L'économie conseille d'acheter l'animal vivant ; on s'expose moins à être trompé et les déchets peuvent être diversement utilisés.

d) Préparation pour la cuisson.— Après avoir tué la volaille il faut la plumer, la flamber, l'ouvrir et la vider, la trousser, la barder et la piquer s'il y a lieu.

1° COMMENT TUER UNE VOLAILLE

a) La pendre par les pattes, saisir la tête de la main gauche, la crête tournée vers le sol ;
b) introduire (avec la main droite), dans la gorge un couteau à lame aiguë tenu horizontalement ;
c) donner un demi-tour au couteau quand la pointe est à la hauteur de l'oreillon, de manière à ce que le tranchant se trouve en bas ;
d) tirer vers soi en appuyant : les artères se trouvent en bas ;
e) faire suivre au couteau la pente du palais, jusqu'à ce que la pointe rencontre une résistance dure. Enfoncer le couteau en ce point, lui donner un demi-tour et toucher la cervelle, la défoncer.

2° MANIÈRE DE LA PLUMER

Il est préférable de *plumer* la volaille encore chaude, les plumes s'arrachent facilement ; mais si on redoute les insectes qui pullulent quelquefois sur le corps des hôtes de la basse-cour, attendre que la volaille soit froide : les insectes ne restent pas sur un corps qui a perdu sa chaleur. Dans un cas pressé, tremper la bête encore chaude dans l'eau bouillante ; agir de même pour une volaille froide qui se déplumerait difficilement, la chair toutefois perd de sa qualité.

3° MANIÈRE DE LA FLAMBER

Après avoir plumé la volaille, la *flamber* ; si l'on n'a pas sous la main du feu clair, enflammer un tampon de papier dans une lèchefrite, ayant soin de se tenir loin d'un fourneau allumé ou d'une bougie. Éviter de se servir d'une bougie ; c'est un mauvais système : elle noircit la volaille.

4° Manière de la vider	La volaille flambée, il faut la *vider* ; enlever d'abord la jabot qui se trouve au-dessous du cou ; faire encore une autre incision sous une cuisse, y enfoncer délicatement l'index pour en retirer l'intérieur de l'animal, puis l'essuyer soigneusement avec un linge. Il faut faire bien attention de ne pas crever la vésicule du fiel (l'amer) ; la détacher du foie, puis fendre le gésier et en ôter les pierres qui s'y trouvent.
5° Comment trousser une volaille	Il reste à *trousser* la volaille. En enlevant le cou on a laissé à dessein un morceau de peau : rabattre ce morceau sur le dos, le coudre ; réunir également par une couture les lèvres de l'incision du cou et celles de l'incision du ventre ; traverser le corps et les deux cuisses avec une aiguille à brider enfilée de ficelle ; attacher les deux ailes solidement. Une volaille bien bridée doit être ronde.
6° Barder et piquer	Pour *barder* et *piquer* une volaille, couvrir la poitrine d'une barde de lard très mince ; y fixer de petits lardons à l'aide d'une aiguille spéciale. Ce procédé s'applique surtout aux volailles trop jeunes ou trop maigres.

e) Cuisson de la volaille.

Différentes manières de cuire les volailles	*a*) bouillies, *b*) rôties au four ou à la broche, *c*) en ragoût ou fricassée, *d*) à l'étuvée, *e*) en galantine, *f*) à la sauce veloutée, *g*) en pâtés.

Le rôtissage est la meilleure cuisson pour un poulet, celle qui développe le plus de saveur. Le rôti doit subir l'action du feu jusqu'à ce qu'il présente une apparence succulente et dorée. Comme il cuit à vapeur libre, l'arroser souvent de son jus afin qu'il ne se dessèche pas.

Une volaille bien cuite, demande généralement ½ heure de cuisson par livre de viande.

Les coqs et les poules d'un âge avancé et d'une chair coriace, donnent plus de profit bouillis ou en ragoût.

II.— LE GIBIER.

a) On désigne sous le nom de gibier les animaux en liberté dans les champs et les forêts et qui servent à notre alimentation, ou l'ensemble des animaux qui font le produit de la chasse, ou encore le produit de la chasse.

b) Division du point de vue culinaire.— Différentes classifications sont admises.

1° *a*) LE GIBIER A POILS	l'orignal le caribou le chevreuil le cerf la biche le lièvre le lapin	D'un prix élevé, sauf le lapin. Ces animaux ne sont bons à manger que lorsqu'ils sont jeunes — passé l'âge de trois ans, les qualités de la chair sont douteuses, il faut alors les mortifier.
b) LE GIBIER A PLUMES	la perdrix, le faisan le canard sauvage, la bécasse la pintade, la caille, etc. et les petits oiseaux.	
2° *a*) GROS GIBIER	l'ours, l'orignal ou élan le caribou ou renne " chevreuil	
b) MOYEN GIBIER	le lièvre, l'outarde " canard, la sarcelle la perdrix, le faisan.	
c) MENU GIBIER	la bécasse et la bécassine " caille, la grive, l'alouette le pluvier, le vanneau et l'ortolan.	

c) Valeur nutritive et digestibilité.— La viande du gibier a une valeur nutritive, substantielle et succulente qui dépasse

celle des animaux domestiques, mais par contre, elle est plus excitante, plus échauffante et moins digestible. La chasse que l'on fait subir aux animaux sauvages les épuise ; leur chair et leur sang sont imprégnés de substances nocives.

D'autre part, les différentes manières d'apprêter le gibier augmentent encore les dangers de sa consommation. Faisander les pièces de gibier en les exposant à l'air, plusieurs jours dans un endroit frais comme cela se pratique très souvent, est une pratique anti-hygiénique. La putréfaction s'accompagne non seulement de toxines, mais aussi d'une pullulation de microbes dangereux pour l'estomac et l'intestin.

Le gibier, exception faite pour les petits oiseaux qu'on peut manger bien frais, doit être banni de l'alimentation des malades, et les bien portants ne peuvent en user qu'avec une extrême prudence.

	A	G
Lapin	23	2
Lièvre	23	2
Chevreuil	20	2
Perdrix	25	1
Grive	22	2
Canard sauvage	24	3

Le tableau ci-dessus démontre que ce sont les matières azotées qui dominent dans la viande de gibier. Les matières grasses y sont en très petite quantité.

d) **Conservation.**— On peut garder le gibier quelques jours, l'enfouir dans un tas de seigle ou de blé si on a eu la précaution de le vider et d'enlever aux oiseaux ce que leur jabot peut contenir de nourriture et emplir de froment cette poche vide. Dans le cas d'un gibier un peu avancé, il faut au préalable essuyer les parties endommagées avec un linge blanc, fin, très doux et frotter ces parties avec un peu de sel.

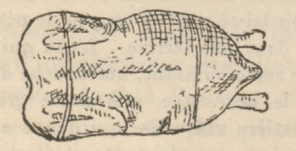
e) **Préparation.**— Toutes les pièces de gibier peuvent être rôties, mais la plupart ont besoin d'être marinées au préalable : la marinade rehausse le goût ; cependant il ne convient pas de le mariner trop longtemps, le gibier à poils surtout, car il perdrait de son goût particulier.

En général, le gibier à plumes de chair noire ne doit pas trop cuire ; au découpage il faut constater un aspect rose. Outre un feu vif, il faut arroser souvent et bien observer le moment ou le gibier laisse échapper ses jets de fumée, caractéristiques de la cuisson à point ; le piquer alors et s'il s'en échappe quelques gouttelettes de jus, le retirer.

La chair du gibier étant maigre, il est bon encore de la larder pour la cuire ; si le gibier ne se sert jamais saignant, par contre une cuisson à l'excès rendrait la viande sèche.

Le gros gibier se prépare en général comme le rosbif et le bifteck, le moyen se rôtit ou se prépare en civet, et le petit, rôti ou en pâté. Les civets sont d'excellentes préparations.

QUESTIONNAIRE.— Qu'entend-on par volaille ? — Comment classe-t-on la volaille en cuisine ? — Quelle est la valeur alimentaire de la volaille ? — Comment faire le choix d'une volaille quand la bête est vivante ? — si la bête est morte ? — Quelles opérations doit subir la volaille avant la cuisson ? — Donnez la manière de plumer une volaille — de la flamber — de la vider — de la trousser — de la barder et de la piquer — et les différentes manières de la cuire.— Qu'appelle-t-on gibier ? — Comment classe-t-on le gibier du point de vue culinaire ? — Donnez la valeur nutritive du gibier.— Le gibier convient-il à tout le monde ? — Quel principe alimentaire domine dans la chair du gibier ? — Comment conserve-t-on le gibier ? — Dites un mot du genre de cuisson qui convient à toute pièce de gibier — de l'opération préalable, surtout pour le gibier à poils ? — Comment se prépare le gros gibier ? — le moyen ? — le petit ?



UN POULET BRIDÉ.

CHAPITRE XXIV

LA FARINE

« De la blanche farine provient
la blanche hostie. »

I. Définition.— II. Le froment ou blé.— III. Indices d'une bonne farine.— IV. Altérations.— V. Falsifications.— VI. Conservation.— VII. Usage.

I.— Le grain de froment ou d'autres céréales réduit en poudre nous donne la **farine.**

La farine de froment joue un rôle important dans l'alimentation de l'homme.

La farine dite **brute** contient encore le son qui provient de l'écorce du blé ; **blutée**, elle est séparée du son. La farine brute excède en principes nutritifs la farine blutée.

II.— LE FROMENT OU BLÉ.

Le froment ou blé rend les plus grands services. On réserve la partie la plus grossière du blé moulu, le son, pour la nourriture des animaux de basse-cour, et la farine sert à de multiples usages. Le son et la farine contiennent plus de parties nutritives, plus d'albuminoïdes qu'aucune autre substance végétale.

Expériences : Faire avec de la farine et de l'eau un pâton de la grosseur d'un œuf, puis après l'avoir laissé reposer un peu, le pétrir dans la main, sous un mince filet d'eau coulant dans une terrine. L'eau qui s'écoule devient laiteuse et laisse déposer, après un repos suffisant, une couche d'amidon, tandis que dans la main, il reste, après le pétrissage, une masse grisâtre, élastique et molle représentant le gluten, matière visqueuse qui donne avec l'eau une pâte liée. Cette substance constitue la trame résistante et élastique du pain. Les blés les plus purs sont plus forts en gluten.

III.— INDICES D'UNE BONNE FARINE.

La farine de bonne qualité sèche et douce au toucher, de saveur et d'odeur agréables ne dégage aucun produit de fermentation. Pressée entre les doigts, elle se lie et se pelotonne,

se pétrit facilement et donne un bon pain. Une bonne farine est d'un blanc jaunâtre, lourde, plutôt froide, sans points bruns, gris ou noirs.

IV.— ALTÉRATIONS.

Les principales causes d'altération de la farine sont les mauvaises plantes poussant pendant la moisson: ivraie, moutarde, pavot ; les maladies du grain : ergot, rouille, carie; l'humidité qui altère le gluten et moisit la farine ; l'échauffement ou la trop grande chaleur qui la dessèche et lui enlève de sa force ; les insectes et les rongeurs qui la corrompent aisément quand ils peuvent l'atteindre. L'orage, par les modifications atmosphériques qu'il entraîne, amène une autre cause d'altération ; l'ancienneté produit également cet effet.

La farine fermentée a un goût de savon et une odeur aigre lorsqu'on la délaye dans l'eau.

V.— FALSIFICATION.

L'introduction de farines étrangères : de pommes de terre, de haricots, de seigle, de maïs, de riz, qu'on découvre à l'aspect des points bruns et noirs ; le mélange des farines altérées et l'addition de matières minérales : plâtre, alun, craie, carbonate de magnésie, sulfate de cuivre sont les procédés les plus ordinaires de fraude. On découvre ces dernières falsifications, en délayant dans de l'eau une petite quantité de farine : les matières étrangères, en vertu de leur plus grande densité, se déposeront au fond du récipient avec rapidité.

VI.— CONSERVATION.

L'expérience conseille de mettre la farine dans des barils ou caisses de bois, qu'on place sur des élévations, pour que l'air puisse facilement circuler tout à l'entour, et d'enfermer le tout dans un endroit sec et bien aéré. On peut encore la conserver dans des sacs de forte toile qui permettent une aération continue. Il faut toujours se défier de l'humidité, une grande chaleur est également nuisible.

VII.— USAGES.

La fleur de farine, la plus belle farine de froment s'emploie de préférence dans la pâtisserie et la boulangerie fine. La cuisine

l'utilise encore dans les sauces et pour fariner les pièces destinées à la friture, la farine formant une couche protectrice qui empêche la déperdition des sucs.

QUESTIONNAIRE.— Qu'appelez-vous farine — farine brute et farine blutée ? — Que savez-vous du froment ou blé ? — Sa farine a-t-elle une grande valeur alimentaire ? — A quels indices reconnaît-on une bonne farine ? — Quelles sont les principales causes d'altération de la farine ? — Indiquez quelques falsifications et les moyens de les reconnaître.— Comment conserve-t-on la farine — comment la cuisine utilise-t-elle la farine ?



UNE MÉNAGÈRE TRAVAILLANT LA PÂTE

CHAPITRE XXV

LA PÂTISSERIE

Pate brisée

« C'est à l'expérience plus encore qu'à l'étude que nous devons les pâtés savoureux que nos mères savaient si bien faire. »

I. Définition.— II. Digestibilité et valeur alimentaire.— III. Conditions de succès.— IV. Ustensiles et ingrédients.— V. Formules-types et manière de procéder.— VI. Des cartes.

L'art de la pâtisserie remonte à une haute antiquité. Les anciens ont eu leur genre de pâtisserie, leurs gâteaux dont les recettes ne sont pas venues jusqu'à nous, mais qui ne devaient pas différer essentiellement des nôtres, si ce n'est que le miel remplaçait le sucre. Les Romains connaissaient les oublies, les tourtes et les croûtes. Le moyen-âge connut la galette et la fouace. Les pâtés sont d'invention relativement moderne et ne remontent guère au-delà du XVIIe siècle. La pâtisserie commença à se révéler vers 1790 et elle ne prit vraiment son essor qu'au XIXe siècle.

Nous n'avons pas la prétention de donner un exposé complet d'un art aussi complexe que la pâtisserie, mais tout simplement quelques formules, quelques principes invariables nécessaires à l'étude et à la pratique des différents types de pâtes. Ici encore l'expérience est la grande maîtresse, combien de fois n'a-t-on pas vu certaines ménagères acquérir, par la pratique et l'observation une habileté que ne saurait donner la meilleure théorie. La pâtisserie est un art, il exige de l'exactitude et de la précision.

I.— La **pâte brisée** n'est autre chose qu'une modification de la pâte feuilletée. Elle diffère de celle-ci en ce que la quantité de matières grasses est moindre et aussi en ce qu'on ne lui donne pas de tours. En raison de sa consistance on l'utilise pour les galettes, les pâtés, les timbales et les tartes surtout.

Dans la pâte brisée, la quantité de graisse varie de $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{3}$ par rapport à la quantité de farine.

Il ne faut pas travailler trop la graisse et la farine, car si la manipulation est prolongée la pâte sera sèche et cassante. Si la graisse est molle et chaude, la pâte sera lourde.

La graisse s'incorpore à la farine à l'aide de deux fourchettes ou de deux couteaux. En opérant avec les doigts, la graisse, ramollie par la chaleur des

mains, forme avec la farine un mélange compact qui donne une pâte lourde par suite de l'exclusion de l'air.

Trop de liquide rend la pâte dure ; il faut y ajouter juste assez d'eau pour obtenir une pâte qui ne s'attache ni au bol, ni aux doigts.

Il faut laisser reposer la pâte au froid, jusqu'à 24 heures même avant de s'en servir. Le froid contracte les bulles d'air emprisonnées dans la pâte ; saisies par la chaleur du fourneau, elles se dilatent et font lever la pâte.

La pâte brisée se travaille au frais autant qu'on le peut, la chaleur en fondant la graisse rend la manipulation difficile ; mettre très peu de farine en abaissant la pâte, et une fois terminée, la couvrir d'un linge, et la laisser au repos. Si on l'emploie immédiatement elle se retire en cuisant. La pâtisserie doit cuire dans un four chaud, de préférence sur un gril, dans le bas du four ; avec un feu pas assez ardent, la pâtisserie languit et devient dure et indigeste. On peut se dispenser de graisser les lèchefrites pour la pâte brisée. On l'empêche de brûler, en doublant le fond de la lèchefrite ou les moules d'un bon papier.

Quelques cuisinières emploient la poudre à pâtisserie pour rendre la pâte brisée plus légère, c'est une affaire de goût ; la pâte se réussit très bien sans cet ingrédient. D'autres l'additionnent d'un œuf et de jus de citron. Le premier enrichit la pâte et le jus de citron la rend plus tendre, plus légère.

II.— DIGESTIBILITÉ ET VALEUR ALIMENTAIRE.

La pâtisserie à base d'éléments de calorification : farine, graisse, sucre, etc., nourrit sous un petit volume. Sa valeur alimentaire est en raison des éléments nutritifs qu'elle renferme. Ainsi, une pâte brisée dans laquelle on fait entrer de la farine, de la graisse, du lait et des œufs sera plus nourrissante qu'une pâte dans laquelle il n'entre que de la farine, de la graisse et de l'eau.

La pâtisserie d'une digestion assez laborieuse ne doit pas être donnée trop libéralement aux enfants. On tolère les tartes aux fruits à condition toutefois que la croûte soit bien cuite. Mais l'hygiène demande d'éloigner de la table de l'arthritique, les pâtes levées, les pâtes insuffisamment cuites ou trop riches en beurre.

III.— CONDITIONS DE SUCCÈS.

Les conditions de succès dans la pâtisserie, Jane Revel nous les détaille dans son livre : *L'art de cuire.*

1° S'attacher à la recherche de la formule classique et rejeter toutes les autres.

2° Doser scrupuleusement.

3° Amalgamer les produits selon l'ordre indiqué, c'est-à-dire en observant les influences qu'ils exercent les uns sur les autres.

4° Observer les repos.

5° Employer des produits de première qualité.

6° Acquérir le tour de main : la pratique et l'expérience étant les meilleurs guides.

7° Observer les températures. Pour arriver à les diversifier mathématiquement, pourvoir le fourneau d'un thermomètre.

IV.— INGRÉDIENTS ET USTENSILES.

Ingrédients.— Tous les ingrédients qui entrent dans cette pâte doivent être de première qualité ; l'eau très froide, le beurre et le saindoux fermes et durs et la farine à pâtisserie de premier choix. La manipulation semble être la première condition à réaliser pour arriver au succès dans la pâte brisée. Il faut travailler promptement et adroitement ; manier la pâte le moins possible et toujours délicatement.

Ustensiles.— Les principaux ustensiles sont : 1° Le rouleau à pâte ordinaire en bois dur, mais doux. Les rouleaux spéciaux, de verre creux, que l'on peut remplir d'eau glacée ne sont pas d'une nécessité absolue.

2° Une planche de bois ou même le dessus d'une table de bois blanc, bien propre. Un marbre sera toujours supérieur au bois parce que parfaitement uni il reste toujours en dessous de la température de la pièce. Au besoin, une simple feuille de papier ou un coton épais étendu sur une table peut suffire.

3° Des assiettes peu profondes et rondes d'ordinaire, avec un bord projetant au dehors, de terre cuite, émaillées, de fer-blanc, d'aluminium, de verre (pirex). Une assiette de verre ordinaire, avec un cercle métallique ou d'argent, qu'on introduit dans ce cercle au moment de servir est très pratique.

Les assiettes ont, généralement, 7 à 8 pouces de diamètre et ½ de profondeur.

4° Des lèchefrites ou feuilles de tôle ou plaques pour la cuisson des biscuits, des petits pains chauds.

V.— FORMULES TYPES (pâte brisée).

4 tasses de farine
1 à 1¼ tasse de graisse ou beurre et graisse
2 c. à thé de poudre à pâte
2 c. à thé de sel
1 tasse d'eau froide.

Le ¼ d'une tasse de graisse pour une tasse de farine représente tout ce qu'une main inexpérimentée peut mélanger ensemble, mais avec un peu de pratique on arrive à employer ⅓ pour une

tasse de farine. Trop de graisse rend la pâte cassante, n'employer donc que la quantité d'eau froide requise pour avoir une pâte ferme, ou mieux pour tenir ensemble la mixture et obtenir une pâte ferme.

Manière de procéder.— Sasser la farine ; mesurer et sasser la farine avec la poudre et le sel.

Incorporer la graisse avec la farine, la travailler avec deux couteaux jusqu'à ce que la graisse et la farine soient si bien mélangées qu'elles aient l'apparence d'une farine grossière.

La rassembler et faire au milieu une sorte de puits (appelé en pâtisserie : fontaine), ajouter alors l'eau, petit à petit en travaillant la pâte à l'aide des deux couteaux.

Lorsque la pâte a acquis la consistance nécessaire, la laisser reposer ¼ d'heure, même une heure (si l'on en a le temps).

Étendue au rouleau, cette pâte servira à faire la croûte des tartes, l'enveloppe des chaussons de pommes, des pâtés de viandes, etc., etc.

Pâte brisée avec Crisco

2 tasses de farine	1 c. à table jus de citron
¾ tasse de crisco	1 c. à thé de sel.
1 jaune d'œuf	Eau très froide (½ tasse ou plus).

Manière de procéder.— Tamiser la farine avec le sel y incorporer le crisco, émietter jusqu'à ce que la pâte ait une apparence farineuse. Mélanger le jaune d'œuf et le jus de citron, ajouter l'eau froide. Détremper légèrement sans trop travailler la pâte. La laisser reposer 24 heures dans un endroit froid. S'en servir pour des tartes et des tartelettes.

VI.— DES TARTES.

Les tartes constituent un des desserts les plus populaires au Canada. On peut dire qu'il y a autant de variétés dans les tartes qu'il y a de variétés de fruits sur le marché. Cependant bien peu de ménagères réussissent à confectionner une croûte riche, tendre, légère et digestible. Le succès en cet art tient aux conditions suivantes :

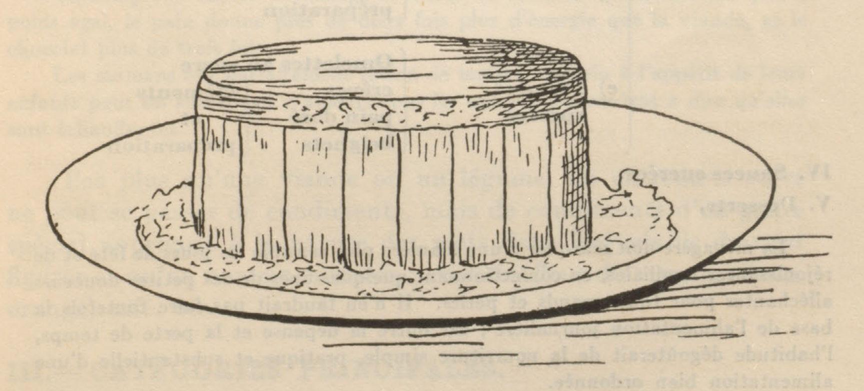
1° Une formule expérimentée ;
2° de la dextérité et de la rapidité de manipulation ;
3° un plein contrôle du fourneau.

Ces conditions fidèlement observées, les débutantes ne seront plus tentées de tout abandonner après le premier essai, comme cela arrive tant de fois. « *Aux tartes sera gardée leur noblesse d'antant.* » Pour plus de détails voir *Économie domestique*, 5e et 6e années.

QUESTIONNAIRE.— Définissez la pâte brisée.— Parlez de sa digestibilité et de sa valeur nutritive.— Indiquez quelques conditions de succès dans la fabrication de la pâte brisée ? — Quels ustensiles sont requis et de quelle nature doivent-ils être ? — Indiquez deux formules types pour la pâte brisée.— Donnez trois conditions importantes pour réussir les tartes

EXERCICES APPLIQUÉS

a) Tartes aux pommes — b) Tartes à la mélasse et au raisin — c) Petits pâtés de viande — d) Tartelettes meringuées — e) Pommes en cage — f) Chaussons aux pommes.



UNE CHARLOTTE RUSSE.

CHAPITRE XXVII

LES ENTREMETS

« Avant de consulter ta fantaisie,
consulte ta bourse. »

I. Des entremets.

II. Leur rôle dans l'alimentation.

III. Catégories
- **a) Crèmes**
  - base et liaison
  - principes de cuisson
  - consistance
  - liquides et solides
- **b) Soufflés**
  - définition
  - cuisson
- **c. Gâteaux**
  - éléments
  - parfum
- **d) Flan**
  - définition
  - préparation
- **e) Fritures sucrées**
  - Omelettes au sucre
  - crêpes
  - pain doré
  - beignets
  - (éléments et préparation)

IV. Sauces sucrées.

V. Desserts.

La ménagère doit marquer d'une manière plus sensible les jours de fête et de réjouissances familiales, en confectionnant quelques-unes de ces petites douceurs alléchantes pour tous, grands et petits. Il n'en faudrait pas faire toutefois la base de l'alimentation journalière ; car outre la dépense et la perte de temps, l'habitude dégoûterait de la nourriture simple, pratique et substantielle d'une alimentation bien ordonnée.

I.— DES ENTREMETS.

Tout ce que l'on sert à la fin du repas, accompagnant le rôti, ou précédant le dessert, s'appelle **entremets**.

On distingue des entremets de légumes et des entremets sucrés. Les premiers se servent après le rôti, les seconds avant le dessert.

Dans un repas bien ordonné, les entremets sucrés font partie du second service. Dans les repas d'intimité ils se confondent avec les desserts.

Les entremets sucrés sont à base de fruits ou de crème servie chaude ou froide. Les produits qui entrent dans ces préparations doivent être de première qualité.

Les principaux entremets sucrés sont : les omelettes sucrées ou aux confitures, les soufflés, les œufs à la neige, les mousses, les charlottes, les beignets divers, les gâteaux de féculents et de fruits, les sorbets, les glaces, etc.

II.— LEUR RÔLE DANS L'ALIMENTATION.

Les mets sucrés sont des aliments de premier ordre, de véritables producteurs d'énergie. Ainsi si nous avons besoin de fournir un travail intense, rien n'est meilleur pour nous soutenir dans l'effort.

La valeur nutritive d'un mets dépend comme nous l'avons dit déjà des éléments dont il est composé. La farine, le riz, la semoule, la fécule de pomme de terre, le beurre, le lait, les œufs puis les amandes, les fruits, le sucre ; du thé, du café, du cacao, etc., ne sont-ce pas autant d'élements qui donnent à ces plats sucrés leur caractère particulier d'aliments calorifiques ?

On comprend encore davantage la valeur de ces mets quand on sait que, à poids égal, le pain donne près de deux fois plus d'énergie que la viande, et le chocolat plus de trois fois.

Les mamans ont parfaitement raison de mettre un frein à l'appétit de leurs enfants pour les sucreries ; d'ailleurs tous les auteurs s'accordent à dire qu'elles sont échauffantes.

Pas plus qu'une viande ou un légume, un entremets sucré ne peut se passer de condiments, mais de condiments d'un genre spécial, approprié à la nature des mets dans lesquels ils doivent figurer et qu'on nomme essences : vanille, fleur d'oranger, citron, orange, café, etc.

III.— CATÉGORIES PRINCIPALES.

Tous les entremets sucrés à base de riz, de pain, de biscuits, de fruits, d'œufs et de pâte se classent en trois catégories principales :

1° Les crèmes ;

2° Les gâteaux, les soufflés et les flans ;

3° Les fritures.

On peut imaginer un nombre considérable d'entremets, puisque les crèmes, les fruits, les confitures et les pâtes se prêtent

à d'innombrables combinaisons. Les crèmes entre autres sont une ressource précieuse dans la confection des entremets.

Les entremets à base de pâte constituent des plats substantiels.

a) Crèmes.— 1° BASE ET LIAISON : On donne le nom de crème à des préparations très variées contenant toutes des œufs, du lait ou de la crème fraîche, liées de différentes façons.

2° PRINCIPES DE CUISSON : Les crèmes ont une tendance à tourner lorsqu'elles sont au feu, par la brusque coagulation de l'albumine qu'elles contiennent. Les vapeurs acides, le voisinage d'un mets hautement mariné, l'haleine d'une personne dont les dents sont gâtées suffisent à empêcher la réussite d'une crème.

3° CONSISTANCE DE LA CRÈME : Les crèmes sont plus ou moins longues à prendre, selon la proportion observée entre les œufs et le lait qui en forment la base. On compte 6 œufs par pinte de lait. Si la proportion des œufs augmente, la crème épaissit plus facilement, mais au détriment de sa finesse. Les crèmes prennent le nom du parfum qui les aromatise.

4° CRÈMES SOLIDES : On entend par crèmes solides ou renversées des crèmes cuites au four dans un moule et qu'on renverse ensuite sur un plat au moment de servir.

b) Soufflés.— 1° DÉFINITION : Une crème ou une purée additionnée de jaunes d'œufs dans laquelle on a incorporé des blancs battus en neige, s'appelle soufflé.

2° CUISSON : Si on porte cet apprêt au four, les bulles de gaz se dilatent au fur et à mesure de la cuisson. Les jaunes d'œufs se coagulent et emprisonnent les bulles d'air. Le tout se présente alors sous l'aspect d'une substance spongieuse et légère qu'il faut servir très rapidement afin d'éviter l'affaissement de l'édifice par refroidissement. On fait des soufflés aux œufs battus, à la purée de légumes, au fromage, etc.

c) Gâteaux.— 1° ÉLÉMENTS : Pour faire les gâteaux, il suffit d'ajouter aux éléments : des crèmes, du riz, de la semoule, de la farine et du beurre. Ces entremets sont plus consistants et plus nourrissants que les crèmes ; on peut les cuire dans un plat allant au four ou dans un moule.

2° PARFUM : Les gâteaux se parfument comme les crèmes ; on compte, pour les crèmes 6 jaunes d'œufs par pinte de lait, mais pour les crèmes au plat, quatre par pinte de lait est suffisant.

d) Flan.— 1° On appelle flan une sorte de pâtisserie généralement composée de farine, de sucre, de lait et d'œufs.

2° Préparation : Le flan se prépare sans croute, ou dans une croute, constituant ainsi une véritable tarte. Délayer la farine soigneusement sans faire de grumeaux, avec le lait chaud non bouilli mais sucré, ajouter les œufs, mêler le tout jusqu'à consistance d'une bouillie un peu épaisse. Verser alors dans la croûte, ou dans une tourtière bien beurrée, et cuire à feu doux et égal, feu dessus et feu dessous. On peut ajouter des fruits au flan présenté comme entremets : cerises, poires, etc. Glacer avec du sucre avant de servir.

Les flans se préparent presque toujours dans des plats allant au four.

e) **Fritures sucrées.**— La cuisson des fritures sucrées se fait au beurre, dans la graisse ou à l'huile. Ces entremets comprennent :

1° Les omelettes au sucre ;

2° les crêpes ;

3° le pain doré ;

4° les beignets, etc.

1° Omelette sucrée : Une omelette ordinaire, peu cuite et saupoudrée largement de sucre ou de confitures, constitue l'omelette sucrée.

2° Crêpes : Un mélange de lait ou d'eau et de farine que l'on fait prendre à la poêle dans un peu de beurre ou de graisse (voir pâtes à la cuillère) donne une préparation qu'on nomme crêpes.

Si on ajoute à la recette première 4 c. à table de beurre et de 2 à 4 œufs, les crêpes sont plus fines et plus riches.

3° Pain doré : On appelle pain doré des tranches de pain frites au beurre et trempées au préalable dans du lait mélangé d'œufs.

Mettre les œufs, y ajouter le sucre, le lait, l'essence.

Faire tremper dans ce liquide, dont la consistance est celle d'une crème claire, les tranches de pain, assez longtemps pour qu'elles soient pénétrées par le lait, mais pas au point de s'écraser.

Mettre chaque tranche à la poêle, dans du beurre chaud laisser frire des deux côtés jusqu'à belle couleur dorée et déposer sur un plat.

Saupoudrer le dessus de chaque tranche de sucre granulé et servir chaud.

4° Beignets : Une pâte frite à la poêle et qui renferme une tranche de fruits se nomme beignet. On prépare des beignets

encore avec des restes de pâtes sucrées. Couper en tranches bien minces, les tremper dans un peu de lait sucré, aromatisé, et les faire frire après les avoir trempées dans un œuf battu. Cette préparation se nomme pain perdu ou soupe dorée.

IV.— SAUCES SUCRÉES.

Les sauces sucrées pour les poudings et les crèmes se divisent en sauces froides et en sauces chaudes.

Les **sauces froides** sont à base de beurre auquel on incorpore du sucre blanc ou du sucre brun.

Les **sauces chaudes** sont à base d'eau chaude ou de jus de fruits, qu'on épaissit avec des œufs, du sagou, de l'arrowroot, de la fécule de maïs, de la farine.

Les essences avec lesquelles on parfume les sauces sont : la vanille, les épices, l'extrait de fruits.

Dans la pratique on réduit les sauces sucrées à un très petit nombre. Les plus employées sont : la sauce au citron, à la crème, à la vanille, au chocolat, la sauce jaune, etc.

V.— DESSERTS.

Le dessert généralement composé de **fromage**, de **pâtisserie** de **confitures**, de **fruits**, comprend le dernier service d'un repas.

Les desserts rendent de réels services dans l'alimentation. Ils ornent la table et égaient le repas. Lorsque ces mets se composent de lait, de farine et d'œufs, ils apportent un complément utile de matières azotées aux menus maigres et le sucre qui les accompagne fournit la matière calorifique.

Dans les familles aisées comme dans des ménages plus modestes la ménagère s'efforce de rendre ces plats le moins cher possible, sans toutefois les priver de propriétés nutritives ou solides. Les aromates communiquent au dessert un goût agréable; même quelques-uns sont d'un prix insignifiant, ainsi quelques gouttes de café noir et fort aromatisent agréablement les crèmes, tout comme le zeste des oranges ou des citrons donne à celles-ci, aux gâteaux et aux compotes un goût et un parfum délicieux.

QUESTIONNAIRE.—Qu'appelle-t-on entremets et dites leur importance dans l'alimentation.— Y a-t-il plusieurs catégories d'entremets ? — Qu'entend-on par crèmes ? — et dites un mot de leur cuisson.— Qu'appelez-vous soufflé en art culinaire.— flan — donnez la manière de les préparer.— Dites un mot de la cuisson des fritures sucrées— nommez les principales.— Expliquez la manière de faire les omelettes sucrées,— les crêpes,— les beignets.— Comment se divisent les sauces sucrées ? — Quelle est la base des sauces froides ? — des sauces chaudes ? — Le déssert a-t-il son utilité dans l'alimentation ?

CHAPITRE XXVIII

LES FRUITS

« Le bon vouloir n'est jamais sans fruits. »

I. Les fruits.— II. Leur composition.— III. Avantages des fruits sur la viande.— IV. Catégories de fruits.— V. Choix des fruits.— VI. Conservation.— VII. Manière de servir les fruits frais.— VIII. Cuisson des fruits.

I.— On désigne d'ordinaire sous ce nom les **produits charnus** et **juteux** de certaines plantes mais, à proprement parler, les noix et tous les grains sont des fruits. Les fruits constituent le complément indispensable d'un bon repas ; des aliments sains, légers, de facile digestion quand ils sont mûrs.

Les fruits sont les aliments naturels de l'homme, et dans les pays chauds où ces produits sont en si grande abondance il y trouve toutes les substances nécessaires à son entretien. Cependant les fruits de nos régions, par la judicieuse combinaison de leurs différentes espèces, peuvent faire face à un régime assez complet. Les oléagineux : noix, noisettes, etc., complétant ce qui manque aux juteux : pommes, poires, etc.

L'inclination des enfants pour les fruits, tant que l'on n'a pas perverti leur instinct par l'usage de la viande, est un indice de notre nature frugivore et doit nous porter à de sérieuses réflexions sur l'avantage de ces mets savoureux. Les fruits ne nous transmettent-ils pas dans toute leur intégrité les merveilleuses préparations de la cuisine solaire et atmosphérique? C'est Dieu lui-même qui nous les sert, et avec quelle délicate et paternelle sollicitude !

II.— COMPOSITION.

Nous trouvons des substances azotées, analogues à l'albumine du blanc d'œuf, dans tous les fruits. La teneur en est faible dans les fruits aqueux et sucrés, un peu plus forte dans les fruits à noyaux et à baies. Quant aux principes carbonés, on les trouve sous forme de fécule, de matière grasse et de glucose. Les fruits renferment en outre des vitamines, des sels minéraux de haute valeur et des acides. Si les fruits sont cuits, mis en compote, en confiture, ils augmentent de beaucoup en valeur nutritive. Les fruits secs sont cinq fois plus nourrissants que les fruits cuits, à égal volume. Ajoutons en passant que les fruits sont fort recommandables dans le traitement de la constipation.

III.— AVANTAGES DES FRUITS SUR LES VIANDES.

Les fruits ont encore le très grand mérite de ne renfermer aucun toxique, et c'est un grand avantage sur la viande qui contient quantité de poisons. Il est vrai que nous avons le foie pour nous défendre contre ces toxines, et les reins pour les éliminer, mais c'est un travail qu'on peut épargner à nos organes. Les fruits, grâce aux sels qu'ils contiennent, sont dépuratifs, diurétiques et laxatifs.

Les fruits sont donc bienfaisants à condition toutefois qu'ils soient sains et bien mûrs, ou encore qu'on les fasse cuire. Les fruits verts s'utilisent en compote. La cuisson et le sucre enlèvent leur âcreté.

IV.— CATÉGORIES DE FRUITS.

Les fruits se divisent en trois catégories :

1° Les **fruits aqueux** et acidulés qui, à maturité, deviennent sucrés et parfumés ; ces fruits sont : les pommes, les poires, les coings, les prunes, les pruneaux, les pêches, les cerises, les fraises, les oranges, les citrons, les cassis, les groseilles, le raisin.

2° Les **fruits amylacés** et **huileux** : les amandes, les noisettes, les noix, les chataîgnes, le cacao, les noix de coco.

3° Les **fruits sucrés** qui ne sont ni acides, ni gras : les figues, les dattes, les bananes.

V.— CHOIX DES FRUITS.

La ménagère économe se pourvoit de fruits alors que la récolte est abondante et laisse les primeurs à ceux qui mènent un train de vie princier. Autrement, elle s'exposerait à doubler et même à tripler la dépense.

Il est rarement avantageux, sous prétexte d'économie, d'acheter des fruits meurtris ou attaqués, car dès que le fruit a atteint ce point, sa saveur commence à disparaître ; cuit même, il n'est pas aussi savoureux qu'il devrait l'être. Il peut y avoir quelquefois avantage d'acheter des fruits verts ; on les laisse alors mûrir à la maison, ou bien, on les fait cuire pour la consommation immédiate. Ces fruits d'ailleurs ne peuvent être consommés autrement. La couleur et la forme du fruit ajoutent beaucoup à son apparence, mais ne sont pas toujours une garantie de saveur. Quelquefois, un beau fruit n'a aucun goût, tandis qu'un

fruit terne a une saveur délicieuse. Goûter un fruit avant d'en acheter une quantité est une mesure de prudence.

VI.— CONSERVATION.

L'automne, chaque famille tient à faire sa provision de fruits frais pour la saison d'hiver. Or la mise au fruitier ou au cellier constitue le procédé le plus simple de conservation. Un bon fruitier doit remplir les conditions suivantes :

1° Etre à l'abri de la gelée.

2° Avoir une température constamment égale, plutôt sèche qu'humide.

3° Etre garni de planchettes de bois blanc sur lesquelles seront disposés les fruits.

Remarques.— Quelques jours avant la récolte ou l'achat des fruits, on assainit le fruitier en le nettoyant à fond et on en renouvelle l'air en laissant, pendant le jour, les fenêtres ouvertes.

La provision faite, disposer les fruits sur les planchettes, de manière à diminuer autant que possible la pression qu'ils exercent les uns sur les autres, puis fermer les ouvertures, de manière à établir une obscurité complète.

Comme les fruitiers dégagent toujours de l'humidité et que cette humidité est néfaste à la conservation des fruits, l'enlever au moyen de pierres de chaux placées aux angles de la pièce. Lorsque cette chaux est délitée, la remplacer par d'autre parfaitement sèche.

La maîtresse de maison visite souvent le fruitier. Un fruit gâté communique sa pourriture aux fruits qui l'avoisinent. Une surveillance attentive permet d'éviter cette contagion.

L'usage de conserver des fruits juteux sur de la paille n'est guère recommandable ; cette dernière communique aux fruits une saveur désagréable.

VII.— MANIERE DE SERVIR LES FRUITS FRAIS.

Tous les fruits se lavent à l'eau froide, pour enlever la poussière amassée à leur surface ; on les assèche ensuite immédiatement et complètement.

Pour couper et peler les fruits on emploie de préférence un couteau d'acier propre ou encore un couteau d'argent.

Il faut servir les fruits frais avec du sucre en poudre et non du sucre granulé, car ce dernier ne se dissout qu'imparfaitement dans le suc des fruits.

L'habitude de prendre un fruit avant le déjeuner est absolument hygiénique et rationnelle. Les fruits se servent aussi au dîner comme dessert. En Angleterre, on donne même exclusivement le nom de dessert aux fruits servis après ce principal repas.

VIII.— CUISSON DES FRUITS.

Les fruits frais, avons-nous dit, sont les meilleurs. Toutes les préparations qu'on leur fait subir ne peuvent qu'en altérer la qualité. Cependant grâce à certains procédés, on peut conserver aux fruits leur fraîcheur et leur goût délicat. Il suffit pour cela de cuire le fruit à feu doux, de façon à ce que l'eau de cuisson se ride à peine; de plus, bannir tout assaisonnement comme la cannelle ou le clou de girofle et tout excès de sucre. Ces substances atténuent le goût si fin des fruits au grand préjudice des palais délicats et elles diminuent, de plus, la digestibilité si remarquable des fruits.

Les fruits se cuisent dans une bassine ou casserole émaillée, mais non de fer ; l'acide du fruit forme, au contact du fer, un sel métallique qui noircit les fruits et leur communique un goût désagréable.

La cuisson des fruits dans le sucre comprend : 1° Les compotes et les marmelades destinées à être mangées immédiatement. 2° Les confitures et les gelées destinées à la conservation des fruits.

a) **Compote.**— On entend par compote des fruits cuits avec du sucre, en entiers ou en quartiers, et aromatisés au goût. Les fruits que l'on met en compotes ne doivent pas s'écraser trop vite durant la cuisson. Servis entiers, l'aspect n'en est que meilleur. Dans ce cas, il faut éviter de remuer le fruit durant la cuisson.

1 tasse de sucre, 3 tasses d'eau,
12 pommes de grosseur moyenne.

Mode de préparation :

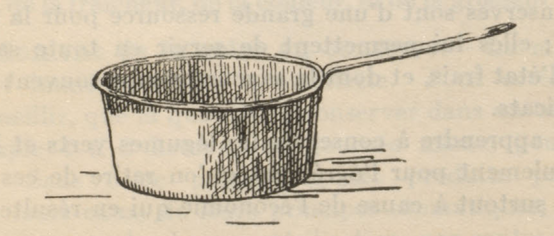
Laver ou essuyer les pommes, les partager en quartiers, les mettre dans le sirop bouillant. Pour les compotes, opérer de manière à conserver les morceaux de fruits intacts en leur donnant peu de cuisson. Ajouter du zeste d'orange au goût.

b) **Marmelades.**— Les marmelades diffèrent des compotes en ce que les fruits subissent une cuisson plus complète et sont

réduits à l'état de purée. Pour faire une marmelade, choisir des fruits très mûrs, les peler, s'il y a lieu. Les peser et les mettre dans une bassine ; les sucrer dans la proportion de ¼ à ½ du poids total du fruit. Remuer le mélange afin qu'il ne s'attache pas pendant la cuisson et laisser cuire jusqu'à ce que le fruit soit parfaitement écrasé et mettre en pots.

c) Confitures, gelées : Voir Cuisine raisonnée.

QUESTIONNAIRE.— Que désigne-t-on sous le nom de fruits ? — Quelle est leur valeur nutritive ? — Comment se divisent les fruits ? — Quand la ménagère doit-elle faire sa provision de fruits ? — Donnez le procédé le plus simple de la conservation des fruits.— Comment doit-on servir les fruits frais.— Les fruits cuits sont-ils aussi savoureux que les fruits crus ? — Que faut-il penser de la cuisson des fruits ? — Qu'entend-on par compote ? — En quoi les marmelades diffèrent-elles des compotes ?



CASSEROLE A FRITURE.

CHAPITRE XXIX

LES CONSERVES ALIMENTAIRES

PRINCIPES GÉNÉRAUX

« Pas d'hiver au dîner, par les conserves alimentaires. »

I. Définition.— II. Utilité.— III. Principaux procédés de conservation.— IV. La stérilisation.— V. Matériel employé.— VI. Différentes opérations de la stérilisation.— VII. Conserves de légumes.

I.— On désigne plus particulièrement sous le nom de **conserves** des **substances alimentaires** conservées dans des récipients de verre ou de métal hermétiquement clos à l'aide d'un procédé de conservation.

II.— UTILITÉ.

Les conserves sont d'une grande ressource pour la maîtresse de maison ; elles lui permettent de servir en toute saison, des produits à l'état frais, et dont la saveur trompe souvent les palais les plus délicats.

Il faut apprendre à conserver les légumes verts et les fruits, non pas seulement pour l'agrément qu'on retire de ces préparations, mais surtout à cause de l'économie qui en résulte.

III.— PRINCIPAUX PROCÉDÉS DE CONSERVATION.

Il existe plusieurs procédés de conservation, entre autres : la dessiccation, la salaison et la fumaison, la congélation, la stérilisation, etc.

Comme la « stérilisation » autrement dit « procédé Appert» présente des avantages pratiques, nous appuierons plutôt, dans le présent chapitre, sur ce mode de conservation.

La *dessiccation* consiste à faire sécher les légumes et les fruits soit par la chaleur du soleil, soit par la chaleur artificielle au moyen de fours et d'étuves chauffés de 110° à 140° F.

Les produits conservés à l'aide de ce procédé, un des plus anciens et des moins dispendieux, perdent par l'évaporation beaucoup de leur saveur et de leurs principes nutritifs.

Les *antiseptiques* les plus employés pour la conservation des légumes sont le sel et le vinaigre. Le sel de cuisine, qui remplace les sels végétaux, loin d'avoir la propriété d'activer la nutrition, la ralentit. Il résulte que les aliments ainsi conservés perdent leurs éléments les plus précieux et les plus nécessaires à l'organisme.

La *stérilisation* ou « *procédé Appert* » suivi de la fermeture hermétique, semble donner plus de satisfaction : les aliments ainsi conservés sont en vogue de plus en plus. Ce procédé consiste à placer les fruits, les légumes, etc., dans des bocaux stérilisés que l'on soumet ensuite à l'action plus ou moins prolongée de la vapeur, laquelle détruit tous les germes, cause d'altération. Ces germes ainsi détruits assureront aux substances une conservation plus certaine.

IV.— LA STÉRILISATION.

a) **Choix des produits.**— Si l'on désire des conserves de première qualité, le choix des produits, le degré de maturité a une grande importance, car le succès dépend en grande partie de la maturité, de la fraîcheur, de la couleur, et de la grosseur du produit.

b) **Moment de la mise en conserve.**— La mise en conserve suit immédiatement la cueillette. Pour cette raison, il ne faut cueillir, que la quantité à conserver dans un temps limité, par exemple 4 à 5 heures, une journée même, pour quelques produits. Sans cette précaution, les produits perdent une partie de leurs eaux, de leurs principes aromatiques, deviennent durs, exigent une plus longue stérilisation, par contre ne donnent que des conserves de qualité inférieure. Les petits pois, les fèves à beurre et le blé d'Inde surtout sont mis en conserves dans les 6 heures qui suivent la cueillette.

V.— MATÉRIEL EMPLOYÉ.

a) **Stérilisateurs.**— Il existe actuellement dans le commerce différents genres d'appareils stérilisateurs pour préparer des conserves de légumes et de fruits d'une façon pratique et économique.

A défaut de ces stérilisateurs on utilise avec avantage un ustensile ordinaire de cuisine, telle la grande marmite servant à la cuisson des viandes, ou encore la bouilloire métallique ou galvanisée, propre au blanchissage du linge. Ces différents

récipients doivent posséder un couvercle s'ajustant bien et de plus un panier en broche ou un double fond perforé, de métal ou de bois, pour préserver les bocaux du contact direct avec le fond du récipient, et laisser circuler l'eau. A défaut de ces derniers on peut utiliser du papier ou de la paille.

b) **Bocaux.**— Pour le simple usage de la famille, on conseille d'employer de préférence aux boîtes métalliques, les bocaux de verre lesquels peuvent servir indéfiniment si on n'a pas la maladresse de les casser. Les produits conservés dans un bocal en verre sont moins sujets aux fermentations, le produit peut même rester quelques jours dans un bocal déjà ouvert sans qu'il y ait danger d'intoxication.

Les boîtes métalliques sont plutôt d'un usage industriel et commercial.

Il est très important de toujours faire l'essai des bocaux avant de procéder à la mise en conserve ; pour cela, remplir le bocal à moitié d'eau, ajuster le caoutchouc et le couvercle en plaçant les deux broches. Retourner le bocal en tout sens, s'assurant ainsi qu'il ne coule pas ; le fermer et faire stériliser 8 à 10 minutes.

c) **Rondelles de caoutchouc** (ou bandes élastiques de bonne qualité).— Il faut renouveler les rondelles de caoutchouc chaque fois qu'on utilise de nouveau les bocaux. Le coût d'une rondelle de caoutchouc reste inférieur à la perte du contenu d'un bocal. S'assurer de leur qualité en les pliant en deux et en pressant fortement le pli ; les retourner et plier à l'inverse au même endroit. Un bon anneau de caoutchouc ne présente aucune empreinte de pli.

d) **Panier de broche** pour blanchiment du produit. A défaut de panier, se servir encore et avec avantage d'un sac de coton à fromage.

e) **Couteaux à peler et autres, cuillères, pincettes** servant à retirer les bocaux du stérilisateur. Les ustensiles dont le métal pourrait être attaqué par les acides des fruits sont de nature à donner une mauvaise couleur et un goût désagréable aux conserves, les éviter autant que possible.

VI.— DIFFÉRENTES OPÉRATIONS.

Une fois le produit à conserver bien choisi, il faut procéder aux opérations suivantes :

a) **Préparation du produit.**— Laver, brosser le produit, si c'est nécessaire, le débarrasser des parties flétries et malsaines s'il y a lieu.

b) **Blanchiment.**— Plonger les légumes ou les fruits (tel qu'indiqué à la table ci-dessous) dans de l'eau bouillante afin d'enlever la pelure plus facilement et de diminuer l'âcreté et l'acidité. Le temps du blanchiment varie d'après la nature du produit et sa grosseur. (Le temps est indiqué à la table.)

c) **Refroidissement.**— Jeter promptement le produit, retiré de l'eau bouillante, dans un bassin d'eau froide, en vue d'affermir la pulpe du fruit ou du légume, et lui permettre de conserver sa couleur primitive.

d) **Remplissage.**— Après complet refroidissement remplir les bocaux stérilisés, en pressant les produits le plus possible. Faire sortir l'air qui pourrait être une cause de fermentation en plaçant une cuillère entre les fruits et le bocal. Remplir ensuite le bocal d'eau bouillante, y ajouter une cuillerée à thé de sel par pinte, pour les conserves de légumes, et remplir le bocal de sirop pour les conserves de fruits.

e) **Fermeture.**— Mettre une rondelle de caoutchouc, le couvercle, puis fermer à demi, c'est-à-dire n'ajuster que la broche qui maintient le couvercle, la seconde reste levée pour le temps de la stérilisation. Si on emploie des bocaux à couvercle vissé, fermer de manière à pouvoir faire environ un tour après la stérilisation. (La fermeture hermétique ne doit se faire qu'après parfaite stérilisation.) Placer alors les bocaux dans le récipient qui doit contenir de l'eau de même température que ces derniers, pour éviter les brisements, et en quantité suffisante pour couvrir les bocaux entièrement, si le récipient possède un panier de broche, sinon remplir aux trois-quarts.

f) **Stérilisation.**— Le temps de la stérilisation est en raison de la nature du produit, voir table à la page 157 : Commencer à compter le nombre de minutes allouées pour le procédé de stérilisation dès que l'eau commence à bouillir rapidement. Augmenter ou diminuer le temps de cuisson d'après la capacité du bocal.

Une stérilisation de longue durée, de 2½ à 3 heures et plus, se fait à trois reprises différentes, pendant trois jours de suite,

allouant au moins le tiers du temps chaque jour, ayant soin de fermer le bocal à demi à chaque stérilisation.

Si cette stérilisation intermittente assure davantage la conservation, elle a l'inconvénient toutefois d'occasionner un surcroît de travail et une plus grande dépense de combustible ; et très souvent, nous donne un produit trop cuit.

g) Refroidissement après la stérilisation.— Au sortir du stérilisateur, fermer les bocaux hermétiquement, c'est-à-dire baisser la seconde broche, puis les déposer sur une table en les plaçant sur le côté ou le couvercle en bas, pour s'assurer d'une fermeture hermétique.

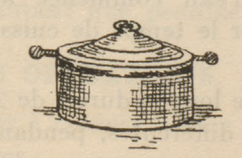
Si l'on s'aperçoit du contraire, ouvrir le bocal, y mettre une deuxième rondelle de caoutchouc, le fermer et le stériliser de nouveau quelques minutes, surtout un produit trop refroidi.

Toutes ces opérations doivent être effectuées promptement et sans interruption.

Remarque.— Il faut faire refroidir les bocaux assez rapidement en les espaçant sur la table, car un refroidissement lent peut devenir une cause d'aigreur pour les conserves ; de même qu'un séjour trop prolongé des légumes dans l'eau froide après le blanchiment.

Les courants d'air sont à éviter dans le refroidissement ; les bocaux se conservent dans un endroit sombre, sec et bien aéré.

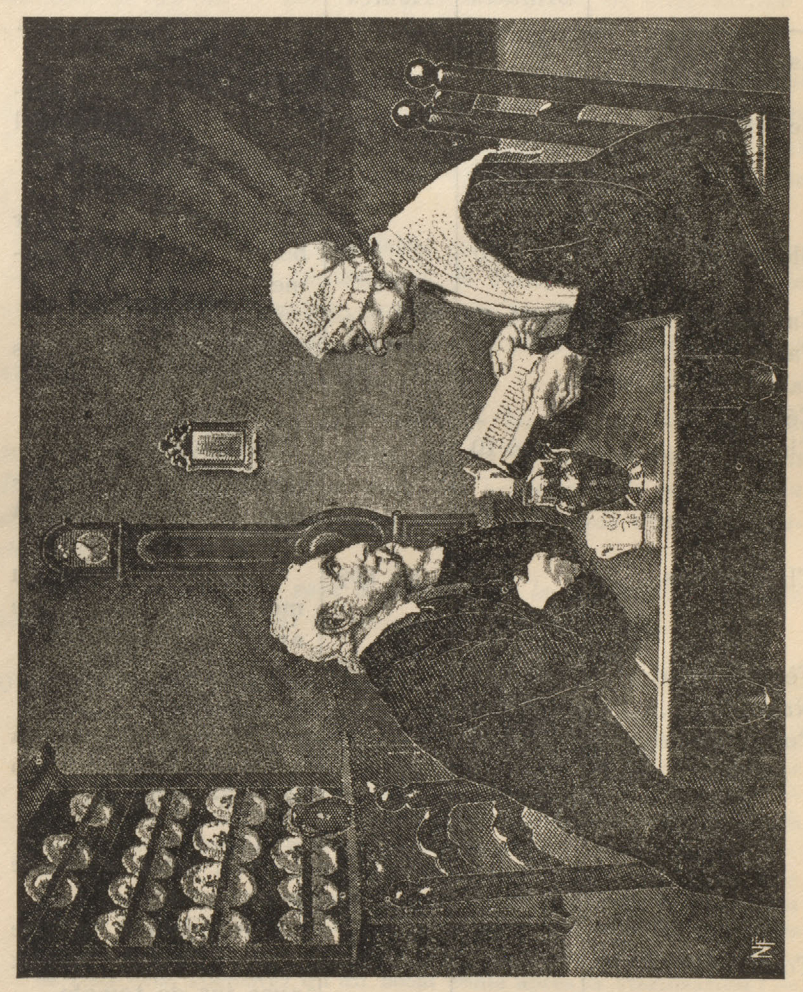
QUESTIONNAIRE.— Que désigne-t-on sous le nom de conserves alimentaires ? — Énumérez les principaux procédés de conservation ? — En quoi consiste la dessiccation ? — Quels sont les antiseptiques les plus employés ? — Le procédé de conservation des légumes par le sel est-il recommandable ? — En quoi consiste la stérilisation ? — Quel choix faut-il faire des produits à conserver ? — Combien de temps peut s'écouler entre la cueillette et la mise en conserve ? — Indiquez le but du blanchiment, comment il se fait — but du refroidissement.— Que faites-vous du produit au sortir du bassin d'eau froide.— Quelle eau et combien de sel employer pour les conserves de légumes ? — Que fait-on des bocaux au sortir du stérilisateur — si vous vous apercevez qu'un bocal coule après la stérilisation ? — Où conserver les bocaux après le refroidissement ?



VII.— TABLE POUR LES CONSERVES DE LÉGUMES (1)

VARIÉTÉS	BLANCHIMENT Minutes	STÉRILISATION Heures	REMARQUES PARTICULIÈRES
Asperges	10 à 15	1½	
Betteraves	5	1½	Ratisser après blanchiment. Omettre sel pour conserver couleur.
Blé-d'Inde	10	3	Ne pas trop remplir bocaux sa capacité augmente par la cuisson.
Carottes	5	1½	
Panais	5	1½	Les ratisser après blanchiment.
Salsifis	5	1½	
Céleri	2	1½	
Choux	8 à 10	1½	Les blanchir à la vapeur. Ajouter des petites tranches de lard à volonté.
Choux-fleurs	5	1 à 1½	Tremper 1 heure au moins dans eau salée avant de blanchir.
Fèves à beurre	5 à 10	2	
Navets	5 à 10	1½	
Pois à la vapeur	10 à 15		Augmentent par la cuisson, ne pas trop remplir les bocaux.
à l'eau	5	3	
Tomates	1½ à 2	½	1) Les peler après le blanchiment. 2) Ne jamais mettre d'eau. Remplir bocaux avec jus de tomate. 3) Mettre sucre au lieu de sel ou moitié sucre et sel.

(1) Le temps de la stérilisation est calculé pour l'emploi d'un récipient de cuisine ou un stérilisateur à eau chaude et pour des bocaux d'une capacité d'une pinte.



NOËL DES VIEUX

DEUXIÈME PARTIE

Exercices pratiques

MENUS... SEPTIÈME ANNÉE

1er DINER

Soupe à l'orge
Pot-au-feu
Pommes de terre au naturel
Salades de betteraves
Blanc-manger — Café.

SOUPE À L'ORGE

1 tasse d'orge	Bouillon de pot-au-feu

Mode de préparation :

Laver l'orge dans plusieurs eaux, environ une heure avant de le mettre dans le bouillon de pot-au-feu. Deux heures de cuisson.

POT-AU-FEU

4 livres de bœuf	½ livre de lard salé.
1 moyen chou	3 ou 4 carottes
¾ de navet	1 poireau
2 ou 3 bâtons de céleri	Sel, poivre et fines herbes

Mode de préparation :

Les morceaux que l'on prend pour le pot-au-feu sont : la plate-côte, le tendron de poitrine, la culotte. Laver la viande, la faire cuire dans l'eau en ébullition. Lorsqu'elle a bouilli 15 à 20 minutes, l'assaisonner et ajouter les légumes après les

avoir blanchis. La cuisson est de 3 à 4 heures. Servir la viande sur un plat ; entourer de légumes.

POMMES DE TERRE AU NATUREL

15 à 18 pommes de terre
Eau bouillante, sel.

Mode de préparation :

Peler les pommes de terre, se servir d'un couteau bien aiguisé afin de n'enlever qu'une fine pelure, pour conserver la partie la plus nutritive. Les mettre cuire dans l'eau bouillante salée. Quand elles sont tendres, verser l'eau, mettre la casserole découverte dans le réchaud ou sur le coin du poêle, afin de faire sécher les pommes de terre et de les rendre plus farineuses.

SALADE DE BETTERAVES

5 à 6 betteraves
¼ tasse de sucre
1 chopine de vinaigre
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Laver les betteraves avec précaution ; les faire cuire en ayant soin de ne pas couper les racines. Lorsqu'elles sont cuites, les peler, les trancher au goût ; placer les betteraves dans un saladier ; assaisonner de sel et de poivre. Faire chauffer le vinaigre avec le sucre. Verser sur les betteraves et servir froid.

BLANC-MANGER

1 pinte de lait
¾ de tasse de sucre
Essence au goût
10 c. à table de fécule de maïs
½ c. à thé de sel.

Mode de préparation :

Faire chauffer le lait, ajouter le sucre, le sel et la fécule délayée avec égale quantité d'eau froide. Laisser mijoter 8 à 10 minutes. Au moment de retirer, ajouter l'essence. Verser dans des moules rincés à l'eau froide. Servir avec crème aux jaunes d'œufs.

NOTE.— Pour obtenir un blanc-manger aux œufs, retrancher 1 c. à table de fécule de maïs. Quelques instants avant de retirer le blanc manger, y faire entrer légèrement 2 blancs d'œufs fouettés.

CAFÉ (clarifié)

¾ tasse de café	1 blanc d'œuf ou un œuf entier
1 c. à table d'eau froide	Eau bouillante.

Mode de préparation :

Ebouillanter la cafetière, y mettre le café, le blanc d'œuf ou l'œuf entier avec l'eau froide, mêler le tout. Verser de l'eau bouillante au ¼ de la cafetière ; fermer hermétiquement. Le café doit être gardé au point de l'ébullition, et non bouillir.
Deux ou trois fois, à dix minutes d'intervalle, ajouter de l'eau bouillante. Pour le café ordinaire, on supprime l'œuf et l'eau froide.

2e DINER

Potage à la Parmentier
Rosbif
Pommes de terre rôties
Purée de navet au gratin
Salade russe à la mayonnaise
Pommes en gelée — Thé ou café — Voir page 15.

POTAGE A LA PARMENTIER

8 à 10 pommes de terre	1 gros oignon
2 c. à table beurre ou graisse de rôti	2 c. à table de farine
	1 pinte de lait
1 pinte d'eau bouillante	2 jaunes d'œufs
½ tasse de crème	Croûtons
Assaisonnement.	

Mode de préparation :

Faire cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante salée ; les écraser, y mêler la farine ; battre énergiquement pendant quelques minutes ; ajouter l'oignon revenu dans le beurre ou la graisse, l'eau bouillante ou l'eau de la cuisson des pommes de terre et l'assaisonnement ; laisser bouillir 15 à 20 minutes. Ajouter le lait chaud, laisser mijoter quelques minutes. Battre les

jaunes d'œufs avec la crème, les mettre dans la soupière, passer le potage au tamis sur la liaison. Servir très chaud avec croûtons.

NOTE.— La liaison aux jaunes d'œufs et à la crème est facultative.

Manière de préparer les croûtons :

Beurrer 2 ou 3 tranches de pain rassis. Couper en petits dés. Déposer sur une tôle et faire dorer au fourneau chaud. Si les croûtons sont destinés pour les potages, ne les mettre dans la soupière qu'au moment de la déposer sur la table ; les servir sur l'assiette est encore préférable.

Les croûtons, servant de décoration pour les plats de viandes, etc... sont préparés comme les précédents, mais ils sont taillés en carrés, en losanges, en triangles ou autres formes au goût.

ROSBIF... SAUCE

5 à 6 livres d'aloyau — 2 c. à table graisse de rôti

Sel, poivre, fines herbes.

Mode de préparation :

Parer la viande, l'enduire de graisse ou de beurre, la faire saisir au four, l'assaisonner. On peut ajouter de l'oignon ou du persil au goût. Pour avoir un bon rosbif, il faut au moins 5 à 6 livres d'aloyau. C'est une viande de première catégorie. Un rôti doit être fréquemment arrosé avec son jus pour l'empêcher de se dessécher. Lorsqu'on fait rôtir une grosse pièce, il est bon de l'envelopper de plusieurs tours de fort papier graissé que l'on maintient avec une ficelle. Vers la fin de la cuisson, on enlève cette enveloppe et l'on fait cuire plus vivement en l'arrosant plus souvent. Un quart d'heure de cuisson par livre de viande est le temps généralement employé.

NOTE.— Quelques instants avant de servir, enlever la viande ; ajouter 2 cuillerées à table de farine et assez d'eau chaude pour obtenir une sauce pas trop épaisse. Passer au tamis et servir dans une saucière.

POMMES DE TERRE RÔTIES

12 pommes de terre de grosseur moyenne — Sel, poivre

2 c. à thé graisse de rôti — Fines herbes au goût

Mode de préparation :

Faire chauffer la graisse. Eponger les pommes de terre, les faire saisir, les assaisonner ; faire cuire dans un four chaud ; les retourner deux ou trois fois durant la cuisson. On peut aussi les faire cuire avec le rosbif.

PURÉE DE NAVET AU GRATIN

1 ou 2 navets selon la grosseur
2 c. à table graisse de rôti ou de beurre
1 tasse de lait
3 c. à table de farine
Chapelure ou panure
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Blanchir les navets, les cuire à l'eau bouillante salée. Faire fondre le beurre ou la graisse, ajouter la farine et le lait chaud. Laisser mijoter 10 à 15 minutes. Quand les navets sont cuits les passer au tamis ; mettre la purée dans la sauce, assaisonner. Déposer la préparation dans un plat creux, saupoudrer de chapelure ou de panure, faire gratiner au four.

SALADE RUSSE A LA MAYONNAISE

1 tasse de carottes
1 tasse de petits pois
1 tasse de pommes de terre
1 tasse de fèves à beurre
1 œuf
2 c. à table d'huile d'olive
2 c. à table de vinaigre
Sel, poivre, laitue, poivre rouge.

Mode de préparation :

Faire cuire les légumes, les hacher, les assaisonner au goût, les arroser d'huile d'olive et de vinaigre, les disposer sur un lit de laitue ; masquer avec quelques cuillerées de mayonnaise, décorer avec un œuf dur et persil.

Ingrédients pour mayonnaise :

1 tasse de crème
1 c. à table de moutarde
½ c. à thé de sel
3 c. à table de farine
1 c. à table de sucre
Quelques grains de poivre rouge
½ tasse de vinaigre doux chaud.

Mode de préparation :

Délayer la farine, la moutarde, le sel, le poivre, le sucre avec un peu de crème froide ; faire cuire au bain-marie jusqu'à ce que le mélange soit épais ; ajouter le reste de la crème, laisser épaissir de nouveau. Verser le vinaigre chaud, laisser mijoter quelques minutes. Faire refroidir avant de masquer la salade. . .

POMMES EN GELÉE

A { 12 pommes
1½ tasse de sucre
1 chopine d'eau chaude.

B { 1½ tasse de gelée en poudre
4½ tasses d'eau bouillante

Mode de préparation :

A) Faire un sirop avec le sucre et l'eau ; y jeter les pommes après en avoir enlevé les cœurs et les avoir pelées. Lorsqu'elles sont bien cuites les laisser refroidir dans le sirop.

B) Faire dissoudre la gelée en poudre avec l'eau bouillante ; mettre une cuillerée à table de cette solution dans le fond de chaque tasse rincée à eau froide. Lorsque la gelée est prise, y disposer les pommes et verser de la gelée à l'égalité. Laisser prendre ; démouler sur un plateau. Décorer avec gelée brisée ou crème fouettée.

———

3e DINER

Soupe au chou
Boulettes de desserte de viande.— Sauce brune
Bifteck à la poêle
Pommes de terre hollandaises
Macédoine de légumes
Crème au caramel — Thé.

SOUPE AU CHOU

1½ à 2 livres de gigot de bœuf ou parures de viande
2 pots d'eau — sel, poivre.
½ chou — 1 poireau
2 bâtons de céleri

Mode de préparation :

Mettre cuire la viande à l'eau froide salée ; 1 heure après, ajouter le chou haché qu'on a ébouillanté pendant 10 minutes pour ôter l'odeur de soufre ; mettre les autres ingrédients, assaisonner, laisser mijoter 2 à 2½ heures.

BOULETTES DE DESSERTE DE VIANDE

Restes de viande braisée ou autre	1 tranche de pain ou purée de pommes de terre
Restes de jambon ou saucisse	2 œufs — 1 oignon haché
1 c. à table de graisse	Panure ou chapelure.

Mode de préparation :

Faire revenir l'oignon dans la graisse, y ajouter les restes de viande passés au hachoir, le pain trempé et écrasé ou quelques cuillerées de purée de pommes de terre, un œuf battu, du sel, du poivre, des fines herbes. Travailler cette préparation, afin de la rendre plus ferme.

Façonner en boulettes de la grosseur d'un petit œuf, rouler dans la farine, enduire d'un œuf battu, avec 1 c. à table d'eau froide, passer dans la panure ou la chapelure. Faire cuire dans la poêle avec de la bonne graisse ou dorer en pleine friture. Servir avec une sauce tomate ou une sauce brune.

SAUCE BRUNE

2 c. à table de graisse de rôti ou de beurre	1 oignon — sel et poivre
	1 feuille de laurier
4 c. à table de farine	2 tasses de bouillon ou d'eau.

Mode de préparation :

Faire fondre le beurre ou la graisse, ajouter la farine, laisser roussir, ajouter l'oignon haché et revenu. Éteindre avec le bouillon ou l'eau. Assaisonner, laisser mijoter 10 à 20 minutes. Servir avec les boulettes.

BIFTECK À LA POÊLE

1½ à 2 livres de bifteck	2 c. à table de beurre, sel, poivre.

Mode de préparation :

Mettre du beurre gros comme une noisette dans une poêle sur un feu vif ; le laisser roussir, y déposer le bifteck, le faire saisir, retourner, faire cuire au goût. Assaisonner de sel et de poivre ; ne pas piquer le bifteck pendant la cuisson. Servir sur un plat chaud. Couvrir de bon beurre, ou faire une sauce de la manière suivante : Faire roussir le reste du beurre ; éteindre avec une demi-tasse de thé ou d'eau ; assaisonner. Cette dernière méthode est plus économique mais la première est plus digestible.

POMMES DE TERRE HOLLANDAISES

7 ou 8 pommes de terre
2 c. à table de graisse de rôti ou de beurre
½ à ¾ tasse de lait chaud
1 jaune d'œuf — Oignon
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Cuire les pommes de terre au naturel ; préparer une bonne purée bien assaisonnée. Former en petits pains et déposer sur une tôle beurrée. Badigeonner avec le jaune d'œuf légèrement battu avec un peu de lait. Faire dorer au four chaud.

MACÉDOINE DE LÉGUMES

1 tasse de carottes } coupés avant cuisson
1 tasse de navets } coupés avant cuisson
1 tasse de petits pois
1 " haricots ou fèves à beurre
1 c. à table de graisse de rôti
1 tasse de bon bouillon
Persil frais ou fines herbes séchés — sel, poivre.

Mode de préparation :

Couper les légumes en petits carrés ou autres formes, les mettre dans de l'eau bouillante et les faire cuire séparément. (Moyen nécessaire pour conserver à ces légumes leur saveur et leur couleur respectives et pour donner à chacun la durée de cuisson qui lui convient.) Après la cuisson, verser l'eau, faire roussir dans la poêle la graisse de rôti, y ajouter les légumes cuits, brasser le tout délicatement pour ne pas les défaire, verser le bouillon, mettre les fines herbes, l'assaisonnement au goût et laisser mijoter quelques minutes. Servir chaud.

CRÈME AU CARAMEL

1 pinte de lait
½ c. à thé de sel
5 c. à table de liquide froid (lait ou eau).
¾ tasse de sucre
5 c. à table de fécule de maïs
½ c. à thé d'essence de ratafia.

Mode de préparation :

Faire chauffer le lait, ajouter le sucre et le sel, la fécule délayée à froid, ayant soin de la réchauffer avant de la verser dans le lait. Brasser continuellement jusqu'à ce que le mélange épaississe ; couvrir et laisser cuire 5 à 10 minutes ; au bain-marie 15 à 20 minutes. Ajouter le caramel fait de la manière suivante : Faire caraméliser ¾ tasse de sucre, sur un feu vif. Quand le sucre fume et que les bouillons sont brillants, le caramel est à point. Le verser dans la crème. Retirer du feu, ajouter l'essence, verser dans un plateau. Décorer au goût avec crème fouettée ou coco râpé.

4e DINER

Potage au vermicelle à la purée de tomate
Rôti de porc
Pommes de terre à l'étuvée
Moutarde française
Crème au chou
Dattes farcies — Café.

POTAGE AU VERMICELLE à LA PURÉE DE TOMATE

1 pot de consommé
1 tasse de vermicelle cassé
1 pinte d'eau
½ boîte de tomates
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Faire chauffer le consommé et l'eau, y ajouter le vermicelle, brasser. Faire chauffer les tomates, les passer au tamis dans le potage, assaisonner de sel, de poivre, de fines herbes. Laisser mijoter une ½ heure.

RÔTI DE PORC

5 à 6 livres de porc frais
1 oignon
Feuille de laurier
1½ chopine d'eau
Fines herbes
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Pour les rôtis, le morceau du filet, les côtes et les côtes-basses sont les plus délicats. Le porc ne doit pas être rôti trop frais, il serait dur. Le porc étant assez gras par lui-même, il n'est pas nécessaire d'ajouter de graisse. Avec l'os il est plus succulent, mais il sera plus facile à découper s'il est désossé, roulé et ficelé. Ne pas oublier de le saler à l'intérieur ; pour relever le goût du rôti, mêler à l'assaisonnement une feuille de laurier hachée avec une pincée de fines herbes et du poivre au goût. Foncer la lèchefrite avec la couenne qui a été enlevée du rôti ; placer le rôti dessus, faire saisir au four chaud ; assaisonner. Ajouter une chopine d'eau bouillante ou plus au besoin. Faire cuire à chaleur modérée 30 à 40 minutes par livre de viande. Arroser fréquemment.

Quand la cuisson du rôti est terminée, enlever la viande, la déposer sur un plat, verser dessus quelques cuillérées de jus de la cuisson. Mettre dans la lèchefrite, 1½ à 2 tasses d'eau, laisser bouillir environ 30 à 45 minutes. Enlever les couennes et couler la graisse de rôti dans de petits bols.

POMMES DE TERRE À L'ÉTUVÉE

10 à 12 pommes de terre
½ tasse jus de rôti
Sel, poivre, fines herbes.
2 c. à table graisse de rôti
2 tasses d'eau

Mode de préparation :

Faire fondre la graisse dans un chaudron. Couper les pommes de terre en 3 ou 4 morceaux suivant la grosseur, les éponger, les faire saisir dans la graisse. Ajouter le jus de viande, l'eau et l'assaisonnement. Couvrir et laisser cuire à chaleur modérée pendant 30 à 35 minutes. Pendant la cuisson ajouter de l'eau si c'est nécessaire.

MOUTARDE FRANÇAISE

¼ tasse de moutarde
2 c. à table de farine blanche
½ tasse de cassonade ou sucre granulé — sel, poivre
2 c. à table de farine grillée
1½ tasse de vinaigre doux chaud ou moitié vinaigre et moitié eau
½ tasse de vinaigre froid.

Mode de préparation :

Délayer les ingrédients ci-dessus avec le vinaigre froid ; verser le mélange dans le vinaigre chaud. Brasser, laisser mijoter 8 à 10 minutes. Mettre dans un bocal. Cette moutarde se conserve longtemps.

CRÈME AU CHOU

1 moyen chou
1 chopine de lait
1 petit oignon haché
4 c. à table de farine
2 c. à table beurre ou graisse
Chapelure — Ass.

Mode de préparation :

Blanchir le chou, le faire cuire dans de l'eau bouillante. Égoutter. Couper en gros morceaux ; mettre dans un plat creux ; assaisonner de sel et de poivre. Verser sur le chou une sauce béchamelle préparée avec les ingrédients ci-dessus. Couvrir de chapelure, parsemer de quelques petites noisettes de beurre. Faire gratiner ½ heure au four.

DATTES FARCIES

1½ livre de dattes
½ tasse de sucre d'érable
1 tasse de sucre granulé
½ tasse de crème douce

Mode de préparation :

Faire fondre le sucre avec un peu d'eau, laisser bouillir quelques minutes, ajouter la crème douce. Laisser cuire jusqu'à ce qu'en l'essayant dans l'eau, il se forme une boule molle ; retirer du feu, battre durant quelques minutes. Ne pas attendre qu'il soit ferme pour le verser dans un moule beurré. Enlever les noyaux des dattes, en remplir le vide avec le sucre à la crème, rouler les dattes dans du sucre granulé ou du sucre à fruits ; déposer avec

goût sur une assiette à bonbons. (On peut aussi farcir les dattes avec des noix ou autres préparations au goût.)

———

5e DINER

Soupe aux pois
Morue au court-bouillon
Sauce au beurre
Macaroni au fromage
Pommes de terre en vermicelle
Pouding au suif — Sauce — Voir page 209
Café.

SOUPE AUX POIS

1 chopine de pois	2 pots d'eau froide
½ livre de lard salé	1 ou 2 poireaux
1 oignon moyen	2 ou 3 bâtons de céleri ou poivre de céleri.
Persil, sel, poivre	

Mode de préparation :

Faire tremper les pois dans l'eau froide, dès la veille ; le lendemain, les laver, les faire cuire à l'eau de cuisson froide. Lorsque l'eau bout, ajouter le lard salé préalablement ébouillanté, les poireaux coupés en rondelles, l'oignon et le céleri hachés ; à défaut de céleri, ¼ c. à thé de céleri pulvérisé ; mettre le persil, le sel et le poivre. Faire cuire 3 ou 4 heures sur un feu doux. (Si l'eau est calcaire ou dure, la faire bouillir et la laisser refroidir avant d'y faire cuire les pois.)

MORUE AU COURT-BOUILLON

Une morue	Carotte, oignon, branche de céleri
Persil, feuille de laurier	
Eau bouillante	2 c. à table de vinaigre.

Mode de préparation :

Mettre dans une poissonnière assez d'eau pour que le poisson qu'on aura à faire cuire y baigne complètement ; ajouter le sel,

le poivre, l'oignon, le persil, le laurier et le céleri. Lorsque l'ébullition commence, mettre le poisson et le vinaigre ; à partir de cet instant, laisser mijoter seulement, afin que le poisson ne se brise pas, car l'ébullition violente durcit le poisson. Pour le servir, mettre une serviette blanche sur un plat, y déposer le poisson, entourer de persil, de tranches de tomates ou de citrons. Servir avec sauce au beurre.

SAUCE AU BEURRE

3 c. à table de beurre	6 c. à table de farine
1½ chopine de lait ou d'eau	Sel, poivre.

Mode de préparation :

Faire un roux avec les ingrédients ci-dessus ; assaisonner.

MACARONI AU FROMAGE

¾ de livre de macaroni	½ livre de fromage haché
1 chopine de lait	2 c. à table de farine
1 c. à table de beurre	Sel, poivre, chapelure ou panure.

Mode de préparation :

Faire cuire le macaroni à l'eau bouillante salée durant ¾ d'heure à 1 heure, laisser mijoter. Pendant la cuisson du macaroni préparer un roux, pas trop épais, avec les ingrédients ci-dessus. Lorsque le macaroni est cuit, le refroidir rapidement, l'égoutter ; le mêler au roux et au fromage. Assaisonner de sel et de poivre ; verser dans un plat beurré. Saupoudrer le dessus de chapelure ou de panure et de quelques noisettes de beurre ; faire gratiner au four.

POMMES DE TERRE EN VERMICELLE

12 à 15 pommes de terre	1 c. à table de graisse de rôti ou de beurre
1 tasse de lait chaud	
Sel, poivre et fines herbes	Jus d'oignon.

Mode de préparation :

Faire cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée. Lorsqu'elles sont cuites, enlever l'eau, les passer en purée ; ajouter le lait chaud, le jus d'oignon et la graisse, battre quelques minutes avec une cuillère de bois afin de rendre la purée blanche et légère ; assaisonner. Avoir soin de laisser la purée un peu ferme ; la passer de nouveau dans le presse-purée.

———

1er SOUPER

Desserte de viande aux tomates
Pommes de terre sautées
Macaroni au gratin
Pommes à la crème — Thé.

DESSERTE DE VIANDE aux TOMATES

Reste de viande
½ boîte de tomates
Feuilles de laurier
1 oignon
Reste de bouillon ou de sauce
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Couper la viande en petites tranches ; la mettre dans une poêle, y ajouter l'oignon haché, les tomates, le reste de sauce ou de bouillon, les feuilles de laurier. Assaisonner ; laisser mijoter le tout de ¾ d'heure à 1 heure. Servir très chaud.

POMMES DE TERRE SAUTÉES

8 à 10 pommes de terre cuites
1 c. à table de beurre
2 c. à table de graisse de rôti
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Faire chauffer la graisse et le beurre, y ajouter les pommes de terre coupées en rondelles ; dorer des deux côtés ; assaisonner.

MACARONI AU GRATIN

1 tasse de macaroni	1½ tasse de lait
2½ pintes d'eau	2 c. à table de beurre
½ livre de fromage	1 c. à thé de sel, poivre.

Mode de préparation :

Cuire le macaroni à l'eau bouillante salée, pendant une heure. L'égoutter, beurrer un plat au gratin, y disposer le macaroni et du fromage râpé en couches alternatives ; assaisonner chaque fois d'un peu de sel et de poivre, finir par une couche de fromage. Mouiller de bouillon ou de lait pour parer à l'évaporation, couvrir de quelques noisettes de beurre et faire cuire au four. Cette préparation recouverte de chapelure, donne le macaroni au gratin ; de jambon finement haché, le macaroni au jambon.

POMMES À LA CRÈME

8 à 10 pommes	1 tasse de sucre granulé
1 chopine d'eau — essence	1 tasse de crème double.

Mode de préparation :

Préparer un sirop avec le sucre et l'eau. Enlever les cœurs, peler, et faire cuire les pommes dans le sirop ; lorsqu'elles sont cuites, les laisser refroidir ; les disposer sur un plateau. Fouetter la crème ; lorsqu'elle est devenue épaisse, y faire entrer peu à peu 1 c. à table de sucre, ajouter l'essence au goût. Décorer au moyen d'un cornet de papier. On peut mettre à volonté de petits morceaux de gelée sur le dessus des pommes.

———

2e SOUPER

Potage aux fèves à beurre
Purée de légumes
Omelette économique
Pouding aux pommes ou autres fruits — Thé.

POTAGE AUX FÈVES A BEURRE

1 boîte de fève à beurre ou	2 ou 3 c. à table beurre ou graisse
1 pinte de fèves de jardin	6 c. à table de farine
1 pinte de lait	1 oignon, assaisonnement.
1 pinte eau ou eau de la cuisson	

Mode de préparation :

Couper les fèves, les faire cuire à l'eau bouillante ; si ce sont des fèves en conserve, on se contente de les faire chauffer. Faire revenir l'oignon haché, faire un roux blanc avec la farine, éteindre avec l'eau chaude. Ajouter les fèves après parfaite cuisson. Assaisonner et laisser mijoter 10 à 15 minutes. Ajouter le lait chaud et laisser mijoter de nouveau quelques minutes. On peut, à volonté, ajouter une liaison de jaunes d'œufs et de crème.

PURÉE DE LÉGUMES

18 pommes de terre	¼ navet
1 oignon	2 c. à table de graisse ou de beurre, sel, poivre.
1 tasse de lait chaud ou plus	

Mode de préparation :

Blanchir le navet et le faire cuire avec les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée. Lorsque les légumes sont cuits, en faire une bonne purée ; assaisonner. Battre le tout énergiquement durant quelques minutes. Déposer la purée avec goût dans un plat.

OMELETTE ÉCONOMIQUE

4 œufs	1 c. à table de beurre
2 tasses de lait	Sel, poivre.

Mode de préparation :

Battre les œufs, ajouter le lait, le sel, le poivre. Faire fondre le beurre dans une poêle, y verser la préparation. Mettre cuire dans un four très doux. Retirer quand l'omelette est encore « mollet ».

POUDING AUX POMMES OU AUTRES FRUITS

(A)	8 à 10 pommes 1 tasse d'eau ¾ tasse de sucre	(B)	2 œufs 1 tasse de sucre $\frac{1}{3}$ tasse de beurre 1 tasse de lait 2 tasses de farine 3 c. à t. poudre à pâte, Sel.

Mode de préparation :

Faire bouillir le sucre et l'eau, y ajouter les pommes pelées et coupées en petits morceaux ; lorsqu'elles sont cuites, les mettre dans un plat creux et couvrir d'une pâte préparée avec les ingrédients (B) et de la manière indiquée pour « Biscuits à la Jeannette », page 183.

Pour les autres fruits : fraises, framboises, bluets, poires, etc., les faire cuire également dans un sirop simple et procéder comme précédemment.

3e SOUPER

Hachis sec avec pain rôti
Sauce tomate
Pouding aux pommes de terre
Crêpes au pain — Thé.

HACHIS SEC AVEC PAIN ROTI

Restes de viande
1 oignon
1 tasse de bouillon
Restes de pommes de terre
Saindoux ou graisse de rôti
Sel, poivre, fines herbes.

Mode de préparation :

Hacher la viande, couper les pommes de terre en dés. Faire revenir l'oignon avec la graisse, y ajouter la viande avec les pommes de terre, le bouillon, l'assaisonnement. Mettre au fourneau pendant quelques minutes. Déposer sur un plat et dresser avec carrés de pain rôti (croûtons).

SAUCE TOMATE

1 boîte de tomates ou le jus de 10 tomates
1 branche de persil ou de sarriette
½ tasse de crème douce ou 1 c. à table de beurre
1 oignon
½ c. à thé de bicarbonate de soude (soda à pâte)
2 c. à table de fécule de maïs
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Faire chauffer les tomates avec le bicarbonate de soude, enlever l'écume qui se forme à la surface, ajouter les légumes et l'assaisonnement ; laisser cuire ; tamiser la préparation, remettre sur le feu. Faire la liaison avec la fécule délayée. Quelques instants avant de servir, ajouter la crème.

POUDING AUX POMMES DE TERRE

Restes de pommes de terre bouillies (1 pinte)
1 tasse de biscuits soda pilés
1 pinte de lait
Sel, poivre.
2 c. à table de beurre.

Mode de préparation :

Trancher les pommes de terre en rondelles, beurrer un plat creux ; mettre un rang de pommes de terre, un rang de biscuits soda ou de panure, avoir soin de mettre entre chaque rang quelques noisettes de beurre, du sel et du poivre ; alterner ainsi jusqu'à ce que le plat soit rempli. Verser le lait chaud sur cette préparation. Couvrir le plat du reste de panure et du reste de beurre ; faire gratiner au four pendant une ½ heure. Servir chaud.

CRÊPES AU PAIN

1 pinte de morceaux de pain
1 pinte de lait
2 ou 3 œufs
2 c. à thé de poudre à pâte
2 c. à thé de sel
1 tasse de farine
¼ tasse de beurre
¼ tasse de graisse.

Mode de préparation :

Mettre le pain cassé en morceaux dans plat creux. Verser dessus une chopine de lait chaud ; écraser à l'aide du pilon.

Ajouter le reste du lait, les jaunes d'œufs battus, le sel, la farine avec la poudre à pâte. Fouetter les blancs d'œufs, les incorporer légèrement dans la préparation. Faire chauffer une poêle, y mettre une cuillerée à table de beurre et de graisse ; lorsqu'elle est bien chaude, y verser de la préparation par petites cuillerées. Dorer des deux côtés. Servir très chaud avec du sirop d'érable, du sucre d'érable haché ou de la mélasse.

4e SOUPER

Rôties au poisson
Oeufs à la Béchamel
Pommes de terre lyonnaises
Crème au sagou — Thé.

RÔTIES AU POISSON

2 tasses desserte de poisson	2 c. à table beurre
1 tasse sauce béchamelle ou	Sel, poivre
½ tasse crème ou lait	10 tranches pain rassis.

Mode de préparation :

Enlever les arêtes et les peaux du poisson, faire chauffer le beurre, y ajouter le poisson, la sauce, assaisonner. Faire rôtir le pain, le beurrer, donner forme voulue. Déposer sur chaque rôtie 1 cuillerée de la préparation ci-dessus. Servir très chaud.

OEUFS À LA BÉCHAMEL

1 pinte lait chaud	4 c. à tab. beurre ou graisse
8 c. à table farine	½ oignon — Ass.
6 œufs durs	

Mode de préparation :

Avec les ingrédients ci-dessus, préparer une bonne sauce béchamelle ; y ajouter les œufs coupés en morceaux ; laisser mijoter quelques minutes, assaisonner. Servir très chaud.

POMMES DE TERRE LYONNAISES

Restes de pommes de terre bouillies (7 ou 8)
1 oignon moyen
2 c. à table beurre ou graisse, sel, poivre, persil
Quelques gouttes de jus de citron.

Mode de préparation :

Faire revenir l'oignon haché dans le beurre ou la graisse, y ajouter les pommes de terres tranchées ou coupées en dés, les retourner avec une spatule jusqu'à ce qu'elles soient bien jaunies. Assaisonner et saupoudrer de persil haché et de jus de citron. Servir bien chaud.

CRÈME AU SAGOU

1 pinte de lait
¾ tasse de sucre
Zeste d'orange ou de citron
½ tasse de sagou
1 ou 2 œufs
Muscade ou essence au goût.

Mode de préparation :

Faire chauffer le lait, verser le sagou en pluie, brasser continuellement durant la première partie de la cuisson afin d'éviter les grumeaux ; lorsque le sagou est transparent, ajouter une pincée de sel, le sucre, le zeste d'orange ou de citron, la muscade. Laisser mijoter quelques minutes ; lier avec les jaunes d'œufs au moment de retirer du feu. Verser la crème dans un plat creux ; faire une meringue avec les blancs. Décorer d'une meringue faite avec les blancs d'œufs. Faire prendre couleur au four.

MANIÈRE DE FAIRE UNE MERINGUE

Prendre la quantité de blancs d'œufs désirée, les fouetter jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Ajouter 1 c. à table de sucre granulé par blanc d'œuf.

Quand la meringue est faite à l'avance, on peut employer du sucre pulvérisé ; alors en mettre 2 c. à table par blanc. Après avoir ajouté le sucre, continuer de fouetter jusqu'à ce que la meringue soit ferme et lisse.

PIÈCES SUPPLÉMENTAIRES

Septième année

RAGOÛT DE PORC

2 à 3 livres de porc frais	Sel, poivre
1 oignon	1½ pinte d'eau chaude
1 c. à table de graisse	4 c. à table de farine grillée.

Mode de préparation :

Couper la viande par petit morceaux, faire revenir l'oignon haché dans la graisse, y mettre la viande saupoudrée de farine, la faire saisir ; assaisonner, ajouter l'eau. Laisser cuire jusqu'à ce que la viande soit tendre, ajouter la farine délayée, laisser mijoter 10 à 15 minutes. Servir très chaud.

FÈVES AU LARD

1 pinte de fèves	½ lb de lard
1 oignon	1 c. à thé de moutarde
Sel, poivre	2 c. à table de mélasse.

Mode de préparation :

Faire tremper les fèves à l'eau froide, le lendemain, les laver, les déposer dans de l'eau froide et les cuire jusqu'à ce que l'enveloppe s'enlève en soufflant dessus. Refroidir rapidement. Mettre dans un pot de grès, ajouter le lard et l'oignon. Délayer le sel, le poivre, la moutarde, la mélasse avec de l'eau bouillante, verser sur les fèves. Il faut mettre de l'eau un peu plus qu'à l'égalité des fèves. Couvrir et faire cuire 8 à 10 heures dans un four à chaleur modérée.

PETIT FROMAGE DOMESTIQUE

2 pintes de lait sur	3 c. à table de crème ou
1 c. à thé de sel	1½ c. à table de beurre.

Mode de préparation :

Mettre le lait dans une casserole ou dans un bain-marie et tenir sur de l'eau chaude jusqu'à ce qu'il se sépare en caillé et en petit lait. (On ne doit chauffer le lait que jusqu'à ce qu'il soit tiède pas plus.)

Passer au-dessus d'un plat à travers une double épaisseur de coton à fromage. Mettre le caillé dans un bol, le battre, l'assaisonner avec du sel et l'humecter avec la crème. Refroidir et servir sur des feuilles de laitue. Au lieu de crème, on peut mélanger un peu de beurre avec le caillé.

GRUAU À L'EAU

2 tasses farine d'avoine
1½ pinte d'eau bouillante
1 pincée de sel.

Mode de préparation :

Faire bouillir l'eau et le sel, ajouter le gruau, brasser afin d'éviter les grumeaux, laisser cuire pendant 1 heure.

NOTE.— **Quand on désire du gruau au lait pour breuvage, on le passe au tamis et on ajoute du lait en quantité suffisante ; on sucre au goût.**

PAIN DE RIZ

1½ tasse de riz
¾ tasse de sucre
Essence de vanille
Muscade, sel
1 chopine d'eau bouillante
1 chopine de lait chaud
1 tasse de crème douce
Zeste d'orange ou de citron.

Mode de préparation :

Faire crever le riz dans l'eau bouillante, ajouter le sel, le lait chaud, le sucre, le zeste et la muscade. Vers la fin de la cuisson ajouter la crème. Retirer du feu, ajouter l'essence. Verser dans un moule préalablement rincé à l'eau froide. (On peut à volonté, mettre un rang de gélatine dissoute au fond du moule, la laisser prendre avant d'y verser la préparation refroidie.)

POUDING AU PAIN

1 pinte de morceaux de pain	1 pinte de lait
1 tasse de sucre	1 ou 2 œufs
Muscade	Zeste d'orange ou de citron.

Mode de préparation :

Faire chauffer le lait, le verser sur le pain, couvrir durant 8 à 10 minutes ; battre les œufs avec le sucre, les ajouter au pain, ainsi que la muscade ou le zeste. Verser la préparation dans un plat beurré. Mettre un peu de beurre fondu sur le dessus. On peut ajouter du raisin à volonté. Faire cuire durant ½ heure au four modéré.

COMPOTE DE CITROUILLES

4 livres de citrouilles	2 livres de cassonade ou
1 chopine d'eau	1 pinte de mélasse.
Zeste d'orange ou de citron	

Mode de préparation :

Faire un sirop avec le sucre et l'eau, ajouter la citrouille coupée en petits mordeaux, le zeste ou clous de girofle au goût ; laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson. Le sucre peut être remplacé par la mélasse. Dans ce cas, on n'ajoute pas d'eau.

TIRE À LA MÉLASSE

2 tasses de sucre	2 tasses de mélasse
1 c. à table de beurre	2 c. à table de vinaigre
1 tasse d'eau	½ c. à thé de soda.

Mode de préparation :

Faire bouillir le sucre, la mélasse, l'eau, le vinaigre et le beurre jusqu'à ce que la tire devienne dure en l'essayant dans l'eau. Mettre le soda passé au tamis, brasser et verser dans une lèchefrite beurrée. Laisser refroidir; étirer et couper en morceaux.

PAIN D'ÉPICES

1 chopine de mélasse
4 c. à thé de soda à pâte
4 c. à thé de cannelle
1 tasse de graisse
1 chopine de lait sur
2 c. à thé de clou moulu
4 c. à thé de gingembre
6 tasses de farine.

Mode de préparation :

Mettre la mélasse dans un plat, ajouter 2 c. à thé de soda dans la mélasse et 2 c. à thé dans le lait sur, puis brasser et ajouter les épices, la graisse défaite ; faire la détrempe en alternant la farine et le lait. Verser la préparation dans une lèchefrite graissée. (Si on emploie du lait doux, mettre tout le soda dans la mélasse. Si on ajoute de la fraisse fondue, en mettre ⅔ de tasse).

GÂTEAU ÉCONOMIQUE

1 tasse de crème sure
2 tasses de cassonade
4 c. à thé de poudre à pâte
4 tasses de farine
1½ tasse de lait doux
½ c. à thé de soda
1 œuf
1 c. à thé de sel.

Mode de préparation :

Mettre le soda dans la crème, ajouter la cassonade, l'œuf battu. Tamiser la farine avec la poudre et le sel ; faire la détrempe en alternant la farine avec le lait. Mettre dans un moule graissé. Faire cuire dans un four chaud.

GÂTEAU AU CAFÉ

2 œufs
½ tasse de beurre
1 tasse mélasse
4 tasses de farine. Muscade
1 c. à thé de cannelle
1 c. à thé de gingembre
1 tasse de cassonade
½ tasse de graisse
2 c. à thé de soda
1 c. à thé de clou moulu
1 tasse d'essence de café
1 tasse de raisins.

Mode de préparation :

Mettre le soda dans la mélasse, brasser, ajouter la cassonade, la graisse et le beurre défaits, les œufs battus, les épices. Bien tamiser la farine. Faire la détrempe en alternant la farine et

l'essence de café. Ajouter les raisins saupoudrés de farine lorsque la détrempe est terminée. Mettre dans un moule graissé. Faire cuire dans un four modéré.

NOTE.— Pour obtenir l'essence de café, faire bouillir ⅓ tasse de café avec 1½ tasse d'eau bouillante pendant quelques minutes. Couler et laisser refroidir avant de l'ajouter à la pâte.

BISCUITS À LA MÉLASES

1 tasse de mélasse	2 c. à thé de soda
1 tasse de cassonade	1 œuf
½ tasse de graisse ou de beurre	2 c. à thé de gingembre
1 tasse de lait (sur est préférable)	3 tasses de farine.

Mode de préparation :

Mettre la mélasse dans un plat, puis le soda, brasser pour bien mêler, ajouter la cassonade, l'œuf battu, la graisse défaite. Amalgamer le tout, ajouter le gingembre. Faire la détrempe en alternant la farine et le lait. Mettre la préparation dans de petits moules bien graissés. Faire cuire au four, chaleur modérée.

NOTE.— Pour faire des biscuits à la mélasse abaissés, ajouter à la recette ci-dessus, ½ tasse de graisse de plus. Mettre de la farine en quantité suffisante pour faire une pâte à abaisser assez molle. Fraiser ; abaisser de ¼ pouce d'épaisseur. Tailler avec un emporte pièce et cuire au four modéré.

BISCUITS À LA JEANNETTE

1 ou 2 œufs	1 tasse de sucre
⅓ tasse de beurre	1 tasse de lait
2 tasses de farine	3 c. à thé de poudre à pâte
Essence	1 pincée de sel.

Mode de préparation :

Battre les œufs avec le sucre, ajouter le beurre défait ; battre le tout quelques minutes. Tamiser la farine 2 ou 3 fois avec la poudre à pâte et le sel ; faire la détrempe en alternant la farine avec le lait. Verser la préparation dans des petits moules à biscuits, lesquels devront être graissés. Faire cuire au four modéré.

TARTE À LA FAYETTE

Mode de préparation :

Se servir de la recette des « biscuits à la Jeannette », à la page précédente, ou de celle du gâteau roulé page 207. Verser la préparation dans des assiettes à tartes profondes. Faire cuire ; laisser refroidir. Mettre de la gelée ou des confitures entre les deux parties. Glacer le dessus de la tarte avec la glace suivante :

Ingrédients :

1 tasse de sucre pulvérisé, crème, lait ou eau, essence.

Mode de préparation :

Verser de la crème ou du lait dans le sucre, en quantité suffisante pour faire une glace qui s'étende facilement sans couler. Mettre l'essence. Glacer le gâteau. On peut saupoudrer le dessus de coco râpé.

TARTES AUX POMMES

Pâte brisée, page 139	½ tasse d'eau
12 pommes	¾ de tasse de sucre.

Mode de préparation :

Peler les pommes, enlever les cœurs et couper en rondelles minces, les déposer dans les assiettes à tartes recouvertes de pâte brisée ; saupoudrer les pommes de sucre ; ajouter très peu d'eau froide, si ce sont des pommes dures. Recouvrir d'une autre abaisse de pâte. Dorer avec 1 c. à thé de sucre dissous dans 1 c. à thé de lait ou d'eau. Faire cuire dans un four chaud. (On peut aussi se servir d'une compote de pommes).

TARTES À LA MÉLASSE

1 tasse de mélasse	1 tasse de cassonade
1½ chopine d'eau	8 c. à table de fécule de maïs.
Muscade	Zeste d'orange ou de citron.

Mode de préparation :

Faire bouillir le mélasse, le sucre, le zeste, la muscade et l'eau bouillante. Ajouter la fécule délayée ; laisser mijoter.

Germiner la tarte comme ci-dessus.

MENUS

8ème année

1er DINER

Potage à la Crécy
Grillade de porc
Bifteck à la maître d'hôtel
Pommes de terre rôties à la Brabant
Tomates à la mayonnaise
Gâteau marmelade de pomme
Thé ou café.

POTAGE A LA CRÉCY

1 pot de consommé	1 pinte d'eau
¼ de navet	5 ou 6 carottes
1 oignon ou 1 poireau	Assaisonnement
1 ou 2 branches de céleri	Croûtons.

Mode de préparation :

Ratisser les carottes, peler le navet, les faire cuire dans l'eau en ébullition pendant 10 minutes. Jeter l'eau, remettre cuire dans le bouillon chaud, ajouter le poireau ou l'oignon et le céleri hachés. Lorsque les légumes sont cuits, les passer en purée dans le bouillon. Laisser mijoter 15 minutes et servir avec croûtons passés au beurre.

GRILLADE DE PORC

3 livres de porc frais	1 oignon
1 c. à table de graisse	Farine, feuille de laurier
Fines herbes	Assaisonnement.

Mode de préparation :

Trancher la viande d'un pouce d'épaisseur, la parer, la saupoudrer de farine. Faire chauffer la graisse, y faire saisir la viande, ajouter l'oignon râpé, les fines herbes et un peu d'eau ; arroser fréquemment pendant la cuisson, assaisonner vers la mi-cuisson. Faire cuire au four modéré. Lorsque la grillade est cuite, la servir

sur un plat avec des pommes de terres rôties, de la macédoine, des petits pois, ou autres garnitures au goût. Faire une sauce avec le jus de la cuisson en ajoutant 2 c. à table de farine et 1 chopine d'eau bouillante. Passer au tamis et servir avec la grillade.

BIFTECK À LA MAÎTRE D'HÔTEL

3 à 4 livres de bifteck — 1 c. à table de vinaigre
4 c. à table de beurre — Sel, poivre, persil haché.

Mode de préparation :

Couper le bifteck de ¾ pouce d'épaisseur, dans l'aloyau. Faire fondre 2 c. à table de beurre, y ajouter le vinaigre, en couvrir le bifteck des deux côtés ; laisser reposer 2 heures. Poser le bifteck sur un gril, le faire saisir des deux côtés et faire cuire 8 à 10 minutes, le déposer sur un plat chaud avec le sel, le poivre, le beurre, et le persil haché.

POMMES DE TERRE À LA BRABANT

12 pommes de terre moyenne grosseur — Eau bouillante
1½ c. à table graisse de rôti — Sel, poivre.

Mode de préparation :

Peler les pommes de terre, les laver, les faire cuire dans l'eau en ébullition pendant 10 minutes. Jeter l'eau, les faire égoutter, les mettre dans une casserole, les saler, les poivrer, et les arroser avec la graisse fondue. Continuer la cuisson au four ; arroser trois ou quatre fois.

TOMATES À LA MAYONNAISE

8 à 10 tomates — Eau bouillante
Sel — Mayonnaise, page 163 — Laitue.

Mode de préparation :

Ouvrir les tomates en quartiers sans les séparer complètement, enlever les graines ; les disposer avec goût sur un plat ou

un saladier, saler. Verser au milieu un peu de mayonnaise. Décorer avec cœur ou feuilles de laitue.

GÂTEAU MARMELADE DE POMME

1½ chopine de marmelade de pomme épaisse non sucrée
1 tasse de gelée de citron ou d'ananas en poudre
1 tasse de sucre granulé ; 1 tasse d'eau bouillante.

Mode de préparation :

Faire dissoudre la gelée en poudre avec l'eau bouillante, l'ajouter à la marmelade de pomme, ainsi que le sucre. Bien faire le mélange. Verser dans un moule rincé à l'eau froide ; faire prendre au froid. Démouler et décorer avec crème fouettée ou gelée brisée.

2e DINER

Potage au tapioca
Blanquette d'agneau ou de veau
Pommes de terre soufflées
Carottes à la ménagère
Salade au chou avec assaisonnement à la crème
Crème renversée au chocolat
Thé ou café.

POTAGE AU TAPIOCA

1 tasse de tapioca	1 pot de consommé
1 pinte d'eau	Assaisonnement
2 ou 3 branches de céleri	Poireau

1 chopine de purée de tomate.

Mode de préparation :

Faire chauffer le consommé et l'eau, ajouter le céleri et le poireau hachés. Verser le tapioca en pluie après l'avoir blanchi. Laisser mijoter pendant 1½ à 2 heures ; assaisonner. Ajouter la purée de tomate quelques instants avant de servir.

Comment blanchir le tapioca.— Mettre le tapioca 2 minutes dans l'eau en ébullition, avoir soin de le brasser continuellement, le verser dans la passoire, jeter rapidement de l'eau froide dessus, le remuer et l'ajouter immédiatement dans le bouillon chaud.

BLANQUETTE D'AGNEAU OU DE VEAU

2 à 3 livres d'agneau ou de veau	2 c. à table graisse de rôti
1 oignon	Farine
1 pinte d'eau	Assaisonnement ; fines herbes.

Mode de préparation :

Faire saisir, dans la graisse bien chaude, la viande après l'avoir coupée en morceaux et saupoudrée de farine ; ajouter l'oignon haché, le sel, le poivre, les fines herbes et l'eau chaude. Laisser mijoter. Lorsque la viande est cuite, la disposer avec goût sur un plat. Mettre dans le jus de la cuisson 4 c. à table de farine délayée à froid ; ajouter de l'eau chaude en quantité suffisante pour compléter le roux, assaisonner ; ajouter du persil haché, laisser mijoter quelques minutes, verser la sauce sur la viande, en la passant au tamis.

POMMES DE TERRE SOUFFLÉES

6 grosses pommes de terre	2 blancs d'œufs
1 c. à table de beurre — Sel	½ tasse de crème ou de lait.

Mode de préparation :

Laver les pommes de terre, les faire cuire au four chaud. Lorsqu'elles sont cuites, enlever la pulpe, la passer au passe-purée, ajouter le beurre et le lait chaud ; battre avec une fourchette de bois pendant 4 à 5 minutes, assaisonner. Fouetter les blancs, les faire entrer légèrement dans la purée. Verser dans un plat beurré ou dans de petits moules pour servir individuellement. Les mettre dans un fourneau chaud jusqu'à ce qu'ils soient bien montés et dorés. On peut badigeonner les soufflés avec du jaune d'œuf battu. Servir immédiatement.

CAROTTES À LA MÉNAGÈRE

2 ou 3 grosses carottes
3 c. à table de graisse
3 tasses de bouillon ou d'eau de cuisson — Sel, poivre
1 pot d'eau bouillante
6 c. à table de farine
3 c. à table de persil haché.

Mode de préparation :

Ratisser les carottes, les couper en rondelles, les faire cuire à l'eau bouillante salée. Quand elles sont tendres, les égoutter et réserver l'eau de la cuisson. Pendant ce temps, faire un roux blond avec la graisse, la farine, mouiller avec l'eau des carottes, ou du bouillon de viande. Assaisonner et laisser mijoter 10 à 15 minutes. Mettre les carottes, laisser cuire de nouveau 5 à 8 minutes sur un feu doux. Servir dans un légumier, saupoudrer de persil frais haché.

SALADE AU CHOU À LA CRÈME

(A) ½ chou
Sel, poivre

(B)
2 jaunes d'œufs
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de sucre
2 c. à table de vinaigre
1 c. à thé de moutarde
¼ c. à thé de poivre
1 c. à table de beurre fondu
½ tasse de crème douce.

Mode de préparation :

Hacher le chou en minces lanières, saupoudrer de sel et de poivre, laisser reposer 1 heure ; égoutter, y mêler la préparation à la crème faite avec les ingrédients (b) et de la manière suivante : Battre les jaunes d'œufs avec le sucre, la moutarde, le sel, le poivre, le vinaigre et le beurre. Fouetter la crème ; l'ajouter au mélange.

CRÈME RENVERSÉE AU CHOCOLAT

2⅓ tasses de lait
5 c. à table de fécule de maïs
⅔ tasse de sucre
¼ c. à thé de sel
2 onces ou 4 c. à table de chocolat ou cacao.
3 c. à table d'eau chaude
2 blancs d'œufs (à volonté)
1 c. à thé de vanille.

Mode de préparation :

Faire chauffer 2 tasses de lait au bain-marie, ajouter le sucre, le sel, la fécule délayée avec le reste du lait et laisser cuire 15 minutes ; dissoudre le chocolat dans l'eau chaude, le mêler à la préparation ; aromatiser et retirer du feu. Fouetter les blancs d'œufs en neige ; les incorporer à la crème ; verser dans un moule rincé à l'eau froide et mettre au froid. Servir avec une crème fouettée ou avec une crème douce aromatisée.

3e DINER

Potage aux salsifis
Petits pâtés de porc frais
Bifteck à l'Anglaise
Pommes de terre frites
Salade aux pommes de terre
Crème aux pommes — Thé ou café.

POTAGE AUX SALSIFIS

10 à 12 salsifis
4 c. à table de farine
1 pinte de lait
¼ ou ½ tasse de crème
2 c. à table de beurre
1½ pinte d'eau
1 ou 2 jaunes d'œufs
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Blanchir les salsifis après les avoir brossés et lavés ; les ratisser, les mettre dans une eau salée ou vinaigrée pour éviter qu'ils ne noircissent, les couper en petits morceaux, les faire revenir avec 1 c. à table de beurre, ajouter de l'eau bouillante, 1 pincée de sel ; laisser cuire durant 1 heure, les égoutter et conserver l'eau de la cuisson. Passer les salsifis au tamis ou les laisser en petits morceaux, ajouter la farine et le reste du beurre, le jus de la cuisson, l'assaisonnement. Laisser mijoter 15 à 20 minutes, verser le lait chaud et continuer la cuisson quelques instants. Avant de servir lier avec les jaunes d'œufs battus dans la crème et servir avec croûtons.

PETITS PATÉS DE DESSERTES DE VIANDE

(A)
- Restes de porc frais ou d'autres viandes
- 1 c. à t. graisse de rôti
- 1 oignon
- Restes de sauce ou de bouillon
- Sel, poivre, fines herbes.

(B)
- 4 tasses de farine
- 2 c. à thé poudre à pâte
- 1½ c. à thé de sel
- 1⅓ tasse de graisse
- ¾ à 1 tasse d'eau froide

Mode de préparation :

(a) Hacher les restes de viande, faire revenir l'oignon dans la graisse, ajouter la viande, le sel, le poivre et les fines herbes. Mouiller d'un peu de bouillon ou de sauce pour obtenir un hachis délicat, mais pas trop clair. (b) Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel ; y émietter la graisse. Faire la fontaine, ajouter l'eau, et détremper légèrement. Laisser reposer la pâte ¼ d'heure ; l'abaisser, la tailler en rondelles avec l'emporte-pièce ; placer chaque rondelle dans une assiette à tartelette ; humecter le pourtour et mettre 1 cuillerée de viande ; recouvrir d'une seconde rondelle de pâte au milieu de laquelle on laisse une petite ouverture. Dorer le dessus du pâté d'un jaune d'œuf battu avec un peu d'eau froide. Cuire au four chaud.

BIFTECK A L'ANGLAISE

2 tasses de bœuf cru et haché	1 c. à table d'eau bouillante
1 œuf battu	3 c. à table de beurre
Assaisonnement	Farine.

Mode de préparation :

Battre l'œuf, l'ajouter à la viande ainsi que l'eau bouillante et l'assaisonnement. Façonner des rondelles d'un ½ pouce d'épaisseur sur une planche légèrement farinée. Faire cuire comme un bifteck à la poêle.

POMMES DE TERRE FRITES

8 à 10 pommes de terre	Friture, sel.

Mode de préparation :

Peler les pommes de terre ; les laisser dans l'eau froide pendant qu'on les coupe, les tailler en figures pas trop épaisses, les éponger et les mettre en pleine friture ; elles sont à point

quand elles sont dorées. Les retirer du feu, les déposer sur un plat recouvert d'un papier, saler. Servir très chaud.

SALADE AUX POMMES DE TERRE

¾ à 1 tasse de crème douce	¼ tasse de vinaigre
¼ tasse de bon beurre	1 oignon haché menu
Un peu de poivre rouge	Sel, poivre.

1 chopine de pommes de terre cuites coupées en dés.

Mode de préparation :

Préparer un mélange avec les pommes de terre, le vinaigre, le poivre rouge, le sel et l'oignon. Faire chauffer la crème et le beurre, les ajouter à la première préparation ; laisser refroidir pendant 1 heure. Déposer avec goût sur un saladier recouvert de feuilles de laitue et décorer avec percil.

CRÈME AUX POMMES

1 tasse de purée de pomme	½ tasse de sucre
Essence au goût	2 blancs d'œufs.

Mode de préparation :

Peler les pommes, enlever le cœur, les râper ou les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres ; passer en purée et laisser refroidir. Calculer ½ tasse de purée par blanc d'œuf. Fouetter les blancs d'œufs en neige, ferme, et ajouter peu à peu la purée de pommes bien froide et le sucre ; continuer de fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle soit blanche et ferme. Il est préférable de fouetter cette crème au frais ; elle augmente de volume. Ajouter l'essence au goût. Mettre par cuillerées dans un plateau. Servir si l'on veut avec la crème aux jaunes d'œufs suivante :

CRÈME AUX JAUNES D'OEUFS

1 tasse de lait	¼ tasse de sucre
1 c. à thé de fécule de maïs	2 jaunes d'œufs — Es. au goût.

Mode de préparation :

Faire chauffer le lait et le sucre, ajouter la fécule délayée ; lier avec les jaunes d'œufs, laisser mijoter sans laisser bouillir.

Quand la crème s'attache à la cuillère de bois, retirer la préparation, ajouter de l'essence au goût. Laisser refroidir, verser dans un plateau avant de mettre la crème aux pommes.

4e DINER

Potage au potiron
Bœuf à l'étuvée
Pommes de terre à l'étuvée
Timbales de légumes
Salade aux pommes
Meringue à l'érable — Thé ou café.

POTAGE AU POTIRON

La moitié d'un moyen potiron	1 ou 2 jaunes d'œufs
2 c. à table de beurre	½ tasse de crème
3 c. à table de farine	Croûtons passés au beurre
1 pinte de lait	Assaisonnement
1 pinte d'eau ou eau de cuisson du potiron.	

Mode de préparation :

Couper la partie ferme du potiron en morceaux, faire blanchir et refroidir, cuire à l'eau bouillante. Après parfaite cuisson, passer au tamis, réserver l'eau de cuisson. Faire revenir l'oignon dans du beurre, ajouter la farine non délayée, verser peu à peu l'eau de la cuisson et la pulpe du potiron. Laisser mijoter 15 à 20 minutes ; assaisonner. Ajouter le lait chaud, laisser frémir encore quelques instants. Retirer la préparation, lier aux jaunes d'œufs et à la crème. Servir très chaud avec des croûtons passés au beurre.

BOEUF À L'ÉTUVÉE

3 ou 4 livres de bœuf	1 oignon
2 c. à table de graisse	1 chopine d'eau bouillante
Sel, poivre, fines herbes	Farine.

Mode de préparation :

Parer la viande, la saupoudrer de farine ; l'enduire de graisse, déposer dans un chaudron, assaisonner. Ajouter les rondelles

d'oignon, les fines herbes, 1 chopine d'eau. Laisser cuire à feu doux 3 à 4 heures.

POMMES DE TERRE À L'ÉTUVÉE

12 pommes de terre de moyenne grosseur. Sel.

Mode de préparation

Éponger les pommes de terre, les faire cuire avec la viande, ou suivre la recette page 168.

TIMBALES DE LÉGUMES

2 tasses de purée de légumes
2 œufs battus
1 tasse de sauce béchamelle épaisse, No 3 — Sel, poivre.

Mode de préparation :

Les timbales se font aux carottes, aux navets, aux pommes de terre, aux salsifis, aux petits pois, aux fèves, etc.

Bien amalgamer les ingrédients ci-dessus, assaisonner ; beurrer de petits moules à timbales, déposer au fond une rondelle de papier beurré. Mettre de la préparation aux ¾ du moule. Faire cuire au bain-marie dans le four pendant ¾ d'heure. Démouler et servir sur une sauce-tomate, ou béchamelle ou entourer de petits pois.

SALADE AUX POMMES

1¼ tasse d'eau
1 tasse de sucre granulé ou de cassonade — 4 pommes
¾ tasse de vinaigre
Clous de girofle
Cannelle en branches.

Mode de préparation :

Faire un sirop avec le sucre, l'eau, le vinaigre, les épices. Peler les pommes, les couper en quartiers, enlever les cœurs ; piquer chaque quartier d'un clou de girofle ; les déposer dans le sirop vinaigré. Laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes soient transparentes ; les refroidir avant de les placer dans le saladier.

MERINGUE À L'ÉRABLE

3 blancs d'œufs
1½ tasse sirop d'érable
Amandes hachées à volonté.

Mode de préparation :

Faire bouillir le sirop jusqu'à obtention de fils. Fouetter les blancs d'œufs en neige, y verser le sirop bouillant ; avoir soin de battre continuellement afin que le mélange devienne épais. Verser dans un plateau ; saupoudrer le dessus d'amandes hachées.

5e DINER

Potage à la purée de fève
Morue rôtie
Sauce soubise
Macaroni aux tomates
Pommes de terre à la Maître-d'hôtel
Pyramides de poires ou autres fruits
Thé et café.

POTAGE À LA PURÉE DE FÈVE

1 chopine de fèves	1 pot d'eau froide
1 oignon	1 c. à table de beurre ou de graisse ; assaisonnement.
1 pinte de lait chaud	

Mode de préparation :

Faire tremper les fèves, la veille, dans l'eau froide ; le lendemain, les laver, les mettre à l'eau de cuisson froide. Après 20 minutes d'ébullition, les refroidir et les remettre à l'eau bouillante. Lorsqu'elles sont bien tendres, les passer au tamis, y ajouter un oignon revenu dans du beurre ou de la graisse, puis le lait chaud. Laisser mijoter quelques minutes. Pour un potage plus fin, ajouter une liaison de jaune d'œuf et de crème.

MORUE RÔTIE

1 morue de 4 à 5 livres	Sel, poivre
Farine	2 onces beurre ou graisse

Mode de préparation :

Laver et éponger la morue ; la faire saisir dans le beurre ou la graisse. L'arroser de temps en temps avec la friture. Continuer

la cuisson au four modéré. Assaisonner. Servir avec une sauce préparée avec la jus de la cuisson.

SAUCE SOUBISE

5 ou 6 oignons
3 cuillerées à table de beurre
Farine, assaisonnement
1 tasse d'eau bouillante.

Mode de préparation :

Éplucher les oignons, les découper en tranches minces, les faire dorer avec le beurre après les avoir saupoudrés de farine. Remuer avec une cuillère de bois, ajouter l'eau et laisser cuire.

MACARONI AUX TOMATES

½ livre de macaroni bouilli
⅓ tasse de beurre
1 chopine de tomates
½ tasse de crème, sel, poivre.

Mode de préparation :

Faire chauffer le macaroni avec la crème, le beurre, le sel et le poivre. Laisser mijoter quelques instants. Verser dans un plat beurré et ajouter 1 chopine de tomates. Couvrir de panure et faire dorer au four.

POMMES DE TERRE À LA MAÎTRE-D'HÔTEL

10 à 12 pommes de terre
2 c. à table de beurre
1 c. à thé de sel
Persil ou cerfeuil haché
½ c. à table de jus de citron ou de vinaigre.

Mode de préparation :

Peler de moyennes pommes de terre ; les faire cuire dans l'eau bouillante salée. Lorsqu'elles sont cuites, les égoutter, les servir dans un plat chaud. Arroser de beurre fondu ou défait en crème auquel on ajoute le persil ou le cerfeuil haché et le jus de citron. Mélanger et servir très chaud.

PYRAMIDES DE FRUITS

Gâteau éponge
4 ou 5 poires ou autres fruits
Crème fouettée ou meringue.

Mode de préparation :

Tailler le gâteau, au goût, rond ou autre forme. Déposer une demi-poire cuite sur chaque morceau de gâteau. A l'aide d'un cornet de papier, décorer avec de la crème fouettée sucrée et aromatisée. A volonté, on peut remplacer la crème par une meringue. Servir avec sauce sucrée ou crème aux jaunes d'œufs.

1er SOUPER

Potage crème de blé d'Inde
Ragoût de mouton
Choux-fleurs au gratin
Pommes de terre en robe des champs
Pommes meringuées — Thé.

POTAGE CRÈME DE BLÉ-D'INDE

1 petit oignon
4 c. à table de beurre
4 c. à table de farine
1 chopine d'eau bouillante
1 pinte de lait chaud
1 boîte de blé d'Inde en conserves — Sel, poivre
Liaisons à volonté : (1 ou 2 jaunes d'œufs et ½ tasse de crème).

Mode de préparation :

Faire revenir l'oignon haché dans le beurre, ajouter la farine, éteindre avec l'eau bouillante ; laisser mijoter 10 à 15 minutes. Ajouter le lait chaud, le blé d'Inde ; laisser frémir de nouveau quelques minutes ; assaisonner. Lier à volonté avec crème et jaunes d'œufs, mais éviter de laisser bouillir après la liaison.

RAGOÛT DE MOUTON

2 ou 3 livres de mouton
1 c. à table de graisse
1 pot d'eau
1 oignon
Sel, poivre
4 c. à table de farine.

Mode de préparation :

Couper la viande par petits morceaux. Faire revenir, dans la graisse, l'oignon haché ; et saisir la viande saupoudrée de farine, l'assaisonner, ajouter l'eau. Laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre ; ajouter la farine délayée ; faire frémir 10 à 15 minutes. Servir bien chaud.

CHOU-FLEUR AU GRATIN

1 chou-fleur
1 chopine de lait
4 c. à table de farine
Assaisonnement
1 pot d'eau bouillante
4 c. à table beurre ou graisse
Jus d'oignon chapelure.

Mode de préparation :

Faire tremper le chou-fleur dans l'eau froide salée pendant 1 heure ; le mettre cuire dans une eau bouillante salée, ajouter 1 pincée de bicarbonate de soude (soda à pâte) ; égoutter le chou-fleur lorsqu'il est bien tendre ; le placer sur un plat et le couvrir d'une sauce béchamelle préparée avec les ingrédients ci-dessus. Quand le chou-fleur est masqué, saupoudrer le dessus de chapelure, de petites noisettes de beurre ; faire gratiner au four 10 minutes.

POMMES DE TERRE EN ROBE DES CHAMPS

Mode de préparation :

Choisir des pommes de terre d'égale grosseur, les brosser, les laver avec précaution dans plusieurs eaux, les éponger, les piquer à différents endroits, les mettre cuire au four pendant 40 à 50 minutes à peu près.

POMMES MERINGUÉES

(A) 2 tasses d'eau, 1 tasse de sucre, 8 à 10 pommes

(B) { 1 tasse de lait, ¼ tasse de sucre, 1 c. à thé de fécule de maïs, de la muscade ou du zeste d'orange, 2 ou 3 œufs.

Peler les pommes, enlever les cœurs, mettre cuire les pommes avec le sucre et l'eau, éviter qu'elle se brisent. Faire chauffer

le lait, y ajouter le sucre, la fécule délayée, laisser cuire 5 minutes, ajouter les jaunes d'œufs battus, aromatiser au goût. Disposer les pommes avec goût sur un plat, verser la crème jaune autour, monter une meringue décorer et dorer au four.

2e SOUPER

Soupe aux tomates
Coquilles Saint-Jacques
Pommes de terre au lard
Biscuits instantanés
Pruneaux à la Chantilly.

SOUPE AUX TOMATES

1 boîte de tomates	1 chopine d'eau bouillante
½ c. à thé de soda	1 oignon moyen
1 feuille de laurier	Carotte et céleri à volonté
1 tasse biscuits soda écrasés	1 pinte de lait — sel, poivre.

Mode de préparation :

Faire bouillir les tomates avec le soda, enlever l'écume ; ajouter l'eau bouillante, les carottes, le céleri, l'oignon ; assaisonner ; laisser bouillir jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Passer au tamis. Mettre les biscuits soda écrasés dans le lait bouillant et verser cette préparation dans les tomates et servir. (On peut aussi remplacer les biscuits soda par 4 c. à table de fécule de maïs délayée.) Laisser jeter un bouillon, assaisonner et servir.

COQUILLES SAINT-JACQUES

Restes de viande blanche (veau, poulet, agneau)	1 oignon Assaisonnement
½ tasse de bouillon ou reste de sauce	Fines herbes, chapelure 1 c. à table graisse de rôti.

Mode de préparation :

Faire revenir l'oignon haché dans la graisse de rôti, y ajouter la viande hachée au moulin, ou coupée en petits morceaux, le poivre, le sel, un peu de sarriette ou de persil, du bouillon ou un

reste de sauce ; lorsque le tout est bien chaud, le disposer dans les coquilles. Saupoudrer de chapelure, parsemer le dessus de noisette de beurre et faire gratiner au four 10 à 15 minutes.

POMMES DE TERRE AU LARD

10 à 12 pommes de terre — ¼ de livre de lard
1 gros oignon — 2 c. à table de farine
1½ chopine d'eau chaude — 1 bouquet garni — sel, poivre
1 tasse de purée de tomate.

Mode de préparation :

Trancher le lard, le couvrir d'eau bouillante pendant 5 à 8 minutes, jeter cette eau, faire rôtir les grillades ; faire revenir dans la graisse, l'oignon haché, y mettre la farine, laisser roussir, éteindre avec l'eau chaude. Ajouter les pommes de terre coupées en rondelles ou en dés, un bouquet garni ; saler et poivrer. On peut, à volonté, y joindre de la purée de tomate. Laisser mijoter le tout jusqu'à parfaite cuisson des pommes de terre.

BISCUITS INSTANTANÉS

2 tasses de farine — ¾ tasse de liquide, eau ou lait
4 c. à thé de poudre à pâte — 2 à 4 c. à table beurre ou graisse
1 c. à thé de sel.

Mode de préparation :

Tamiser 2 ou 3 fois la farine avec la poudre et le sel y faire entrer la graisse par un frottement léger du bout des doigts ou bien travailler avec une fourchette ou deux couteaux. Ne pas trop couper la graisse, lui donner la grosseur d'un demi-pois. Ajouter le lait promptement et mélanger avec une fourchette de bois ; manipuler le moins possible. Déposer la pâte par petites cuillerées sur une tôle graissée ou l'abaisser légèrement à la main en lui donnant ¾ de pouce d'épaisseur. Dorer le dessus des biscuits avec un mélange en parties égales de sucre et de lait ou d'eau, ou badigeonner le dessus d'un peu de crème. Faire cuire 12 à 15 minutes dans un four chaud.

PRUNEAUX À LA CHANTILLY

1 livre de pruneaux
1 tasse de sucre
Essence au goût
1 pinte d'eau
1 chopine de crème à fouetter ou
2 blancs d'œufs.

Mode de préparation :

Laver les pruneaux, les faire cuire dans de l'eau froide avec le sucre. Lorsqu'ils sont bien tendres, les enlever avec une écumoire et les déposer dans un plat pour les refroidir. Enlever les noyaux. Mettre les pruneaux en pyramides sur un plat. Fouetter la crème, lorsqu'elle est ferme, y ajouter 2 c. à table de sucre granulé, de l'essence au goût. Se servir de cette crème pour décorer les pruneaux ; à défaut de crème, une meringue.

———

3e SOUPER

Bouillon aux tomates
Sandwichs divers : aux œufs, au poulet, au jambon, au fromage
Pommes de terre farcies
Crêpes au riz, au gruau — Thé.

BOUILLON AUX TOMATES

1 boîte de tomates
½ c. à thé de soda
Sel, poivre, 1 feuille laurier
2 branches de céleri
1 pinte d'eau
1 oignon haché menu
Quelques grains de poivre rouge
2 c. à table de fécule de maïs.

Mode de préparation :

Faire cuire le tout excepté la fécule de maïs jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Passer au tamis et remettre bouillir. Ajouter la fécule délayée ; servir avec croûtons passés au beurre.

SANDWICHS DIVERS

Mode de préparation :

Il faut couper le pain très mince, défaire le beurre en crème ; s'il est possible se servir de petits pains, le beurrer avant de le

CROQUETTES DE POMMES DE TERRE

8 à 10 pommes de terre
2 c. à table de crème
Sel, poivre, sel de céleri
1 c. à table de beurre
2 œufs, panure, jus d'oignon
Friture.

Mode de préparation :

Faire cuire les pommes de terre, les mettre en purée, ajouter l'assaisonnement, les jaunes d'œufs battus. Laisser refroidir la préparation, la façonner en cônes ou en buchettes sur une planche farinée ; les enduire ensuite de blancs d'œufs battus avec un peu d'eau froide; saupoudrer de panure. Faire cuire en pleine friture.

SOUFFLÉ AU FROMAGE

1 tasse de mie de pain
½ à ¾ tasse de fromage râpé
½ chopine de lait bouillant
Beurre (gros comme un œuf)
2 œufs
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Bien mêler le pain et le fromage, ajouter le lait bouillant dans lequel on a fait fondre le beurre. Battre les jaunes d'œufs et les ajouter à la première préparation ; assaisonner de sel et de poivre au goût. Fouetter les blancs d'œufs en neige, les faire entrer légèrement ; verser dans un moule beurré. Faire cuire dans un four chaud pendant 10 minutes. Servir immédiatement.

TARTELETTES AUX FRUITS

(A) Pâte brisée

(B) Confitures épaisses
2 blancs d'œufs
2 c. à table de sucre granulé.

Mode de préparation :

Faire une bonne pâte brisée de la manière indiquée à la page 139. Abaisser, tailler en rondelles. Déposer chaque rondelle dans un moule profond à biscuits. Mettre cuire la pâte, puis ajouter des confitures dans chaque tartelette et décorer avec une meringue ; dorer au four.

PIÈCES SUPPLÉMENTAIRES

Huitième année

PAIN DORÉ

3 œufs
10 tranches de pain rassis
1 c. à table de beurre
2 ou 3 tasses de lait
¾ tasse de sucre granulé
2 c. à table de graisse

Mode de préparation :

Battre les œufs, ajouter le lait. Trancher le pain de ¾ pouce d'épaisseur, le faire tremper dans le lait et les œufs. Faire chauffer du beurre et de la graisse dans une poêle, y mettre les tranches de pain, les faire dorer des deux côtés ; les déposer dans un plat. Saupoudrer le dessus de chaque tranche de sucre granulé. Continuer jusqu'à ce que la préparation soit épuisée. On peut aussi servir le pain doré avec de la gelée ou des confitures.

POUDING À LA CANADIENNE

5 ou 6 tranches de pain
1½ chopine de lait
1 œuf Muscade.
½ à ¾ livre de sucre d'érable ou moitié sucre et moitié cassonade

Mode de préparation :

Mettre dans un plat creux des tranches de pain beurré, puis un rang de sucre, alterner ainsi jusqu'à ce que le plat soit rempli aux ¾. Faire chauffer le lait, ajouter l'œuf battu, un peu de muscade ; verser sur le pain. Faire cuire au four pendant 30 à 40 minutes.

MARMELADE DE POMME

12 pommes
1 tasse d'eau
1 tasse de sucre
Zeste d'orange ou de citron.

Mode de préparation :

Faire bouillir l'eau, le sucre, le zeste durant 10 minutes. Ajouter les pommes pelées et coupées en quartiers. Lorsqu'elles sont cuites, les passer en purée. Servir froid ou chaud.

RAGOÛT DE BOULETTES DE PORC

2 à 3 livres de maigre de porc
Sel, poivre, fines herbes
Graisse
1 oignon
1 pinte d'eau chaude
Farine.

Mode de préparation :

Passer la viande au hachoir, y ajouter l'oignon haché fin, le sel et le poivre. Façonner en boulettes, les passer dans la farine ; faire chauffer la graisse, y faire saisir les boulettes, ajouter l'eau chaude, laisser mijoter lentement jusqu'à parfaite cuisson.

MATELOTE DE MORUE

1 morue de 3 à 4 livres
15 pommes de terre
½ livre de lard salé
1 ou 2 oignons
Sel, poivre
4 ou 5 c. à table de farine, ou
1 tasse de biscuits soda écrasés.

Mode de préparation :

Avec le lard, préparer de petites grillades ; les rôtir ; enlever les grillades et faire revenir l'oignon haché menu dans la graisse. Laver, nettoyer et éponger la morue, la couper en morceaux de 2 ou 3 pouces ; tailler les pommes de terre en rondelles. Mettre dans une braisière, un rang de pommes de terre, un rang de poisson, de grillades, du sel et du poivre. Si on se sert de farine, en saupoudrer entre chaque rang. Verser de l'eau chaude à l'égalité du poisson ; couvrir et faire cuire le tout.

Si on emploie les biscuits soda, les écraser et les ajouter à la matelote avec 1 chopine de lait chaud ½ heure avant de servir.

CRÊPES AU LARD

¼ livre de lard
¾ tasse de farine
Sel
6 œufs
1 chopine de lait
¼ c. à thé de soda.

Mode de préparation :

Couper le lard en tranches de 2 à 3 pouces carrés et ¼ pouce d'épaisseur ; enlever la couenne, ébouillanter le lard pendant 8 à 10 minutes ; jeter l'eau, faire rôtir les grillades promptement ; lorsqu'elles sont de belle couleur dorée, elles sont à point. Battre

les œufs avec une pincée de sel, jusqu'à ce qu'ils soient bien légers, ce qui exige 10 minutes environ. Délayer peu à peu la farine avec le lait dans lequel on a dissous le soda. Verser graduellement cette détrempe dans les œufs battus. Mettre les grillades et la graisse dans une poêle, y verser la préparation. Faire cuire dans un four chaud.

SUCRE À LA CRÈME

2 tasses de sucre d'érable
1 tasse de crème
1 tasse de sucre granulé.

Mode de préparation :

Faire bouillir le sucre et la crème jusqu'à obtention d'une boule molle dans l'eau froide. Retirer du feu, laisser refroidir un peu, brasser jusqu'à ce que le sucre épaississe. Verser dans un moule beurré. Tracer en carrés ou en losanges avant qu'il soit trop refroidi. (On peut aussi le faire avec 1½ tasse de sucre d'érable ou de cassonade et 1½ tasse de sucre granulé).

BISCUITS À L'AMMONIAQUE

2 ou 3 œufs
½ tasse de beurre
1 tasse de lait
Sel—farine
2 tasses de sucre
½ tasse de graisse
2 c. à table de carbo d'ammoniaque

Mode de préparation :

Battre les œufs avec le sucre ; y ajouter la graisse et le beurre fondus. Dissoudre l'ammoniaque pulvérisée dans le lait. Faire la détrempe en l'alternant avec la farine. Lorsque la pâte est d'une bonne consistance, la fraiser sur la table farinée (la pâte doit être ferme). Abaisser de ¼ pouce d'épaisseur ; tailler avec un emporte-pièce. Cuire dans un four chaud.

GÂTEAU ROULÉ

3 œufs
2 c. à table de lait ou d'eau
1 c. à thé de poudre à pâte
¾ tasse de sucre
1 tasse de farine
Essence, sel.

Mode de préparation :

Séparer les jaunes des blancs d'œufs; battre les jaunes avec le sucre durant 10 minutes, ajouter le lait ou l'eau. Fouetter les blancs, y verser la première préparation en soulevant légèrement avec une fourchette de bois. Tamiser la farine 2 ou 3 fois avec la poudre et le sel, l'entrer légèrement ; aromatiser. Verser dans une lèchefrite beurrée ou recouverte d'un papier graissé. Cuire dans un four à chaleur modérée 8 à 10 minutes. Démouler, déposer sur une serviette humide ; rouler vivement le gâteau avec la serviette, dérouler aussitôt et étendre de la gelée ou des confitures ; rouler de nouveau. Saupoudrer le dessus de sucre pulvérisé.

GÂTEAU AU CHOCOLAT

2 œufs
1¼ tasse de sucre
½ tasse de beurre
½ tasse de cacao ou chocolat râpé

1 c. à thé de soda
2 c. à thé de crème de tartre
1 tasse de lait
2½ tasses de farine
1 c. à thé de vanille.

Mode de préparation :

Battre les œufs, ajouter le sucre, le beurre défait en crème ; saupoudrer le cacao peu à peu. Mettre le soda dans le lait ; alterner celui-ci et la farine tamisée avec la crème de tartre ; aromatiser. Verser dans un moule bien beurré ; cuire au four modéré.

POMMES EN CAGE

(A) { 8 à 10 pommes
½ tasse d'eau }
¾ tasse de sucre

(B) Pâte brisée, page 139.

Mode de préparation :

Peler les pommes, les couper en deux, enlever les cœurs, placer les fruits dans une assiette, ajouter le sucre et l'eau ; faire cuire quelques minutes au four.

Abaisser la pâte, la tailler en carrés de 4 pouces environ. Placer sur chaque carré une moitié de pomme ; saupoudrer de sucre, puis ramener les quatre coins au centre. Cuire sur une tôle au four chaud.

CRÊPES ÉCONOMIQUES

4 tasses de farine
1 c. à thé de sel
4 tasses de lait sur
2 c. à table de sucre
2 c. à thé de soda.

Mode de préparation :

Tamiser la farine avec le sel. Mettre le soda et le sucre dans le lait sur. Faire la détrempe. Cuire avec du beurre et de la graisse dans une poêle assez chaude pour qu'il se forme des bulles en versant la pâte, en verser assez pour couvrir entièrement le fond de la poêle. Laisser cuire le premier côté avant de retourner. Servir avec du beurre ou du sucre ou du sirop, etc.

NOTE.—Quand on emploie du lait doux, on remplace le soda par 4 c. à thé de poudre à pâte. On peut, à volonté, ajouter 2 ou 3 oeufs battus.

POUDING AU SUIF — SAUCE

(A) PATE
- 1 tasse de mélasse
- 2 c. à thé de soda
- 1 tasse de suif haché
- 1 œuf Muscade
- 1 tasse de lait
- 3 tasses de farine
- 1 tasse de raisins.

(B) SAUCE
- 1 tasse de cassonade
- 1 c. à thé de beurre
- 1 c. à table de vinaigre
- 1 chop. d'eau bouillante
- 1 c. à table de fécule de maïs Muscade

Mode de préparation :

Mettre le soda dans la mélasse, brasser, ajouter le suif haché, l'œuf battu, la muscade. Faire la détrempe en alternant la farine et le lait ; le raisin se met en dernier lieu après l'avoir saupoudré de farine. Mettre la préparation dans un moule graissé et faire cuire à la vapeur pendant 2 à 3 heures, suivant la grosseur du pouding. Servir avec la sauce suivante : Mettre la cassonade et les autres ingrédients dans une marmite, y verser l'eau bouillante. Laisser mijoter dix minutes ; ajouter la fécule de maïs délayée ; continuer la cuisson encore quelques instants. Retirer du feu, ajouter de l'essence au goût.

ÉTUDES SUPPLÉMENTAIRES

9e Année

1er DINER

Soupe à la Julienne
Boeuf à la mode canadien
Pommes de terre à l'étuvée (Voir page 168)
Légumes escalopés
Oeufs en neige — Thé.

SOUPE À LA JULIENNE

1 pot de consommé	1 pinte d'eau
¼ de chou	2 carottes
1 morceau de navet	1 poireau ; 1 panais
Assaisonnement	2 ou 3 bâtons de céleri.

Mode de préparation :

Préparer les légumes en fines lanières, les faire blanchir dans l'eau en ébullition pendant 10 minutes. Les refroidir. Faire chauffer le consommé et l'eau, y mettre les légumes et laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson, assaisonner au goût.

BOEUF À LA MODE CANADIEN

2 ou 3 livres de bœuf	½ livre de lard
1 oignon	½ tasse de farine
1 chopine d'eau ou plus	Sel, poivre, fines herbes.

Mode de préparation :

Trancher la viande transversalement aux fibres, ainsi que le lard. Hacher l'oignon ; mettre dans un chaudron un rang de viande, quelques tranches de lard, de l'oignon haché et des fines herbes ; assaisonner ; saupoudrer de la farine entre chaque rang. Alterner ainsi jusqu'à ce que tous les ingrédients soient entrés ; ajouter l'eau chaude ; laisser mijoter 4 heures. Servir avec le jus de la cuisson.

LÉGUMES ESCALOPÉS

Cette préparation peut se faire avec un seul légume ou plusieurs légumes réunis.

3 pommes de terre
1 ou 2 carottes
1 tasse de fèves à beurre
Panure ou chapelure
½ navet — 3 ou 4 tomates
1 tasse de petits pois
Sel, poivre
1 pinte sauce béchamelle, No 2.

Mode de préparation :

Faire cuire tous les légumes au naturel excepté les tomates. Les trancher, mettre dans un plat creux beurré, un rang de chaque légume, du sel et du poivre et ainsi de suite jusqu'à ce que le plat soit rempli aux ¾. Verser la sauce béchamelle, couvrir de panure et de chapelure et d'un peu de beurre fondu. Faire gratiner au fourneau pendant 15 à 20 minutes. (La sauce peut être remplacée par de la mie de pain ou des biscuits soda pilés et du lait dans les proportions de ½ tasse de mie de pain et ⅓ à ½ tasse de lait par tasse de légumes.

OEUFS À LA NEIGE

10 à 12 c. à table de sucre en poudre ou ¾ tasse de sucre granulé.
5 ou 6 œufs
Gelée ou confiture à volonté

Mode de préparation :

Séparer les œufs. Fouetter les blancs très ferme, ajouter le sucre peu à peu ; continuer de fouetter en gardant les blancs très fermes. Faire bouillir de l'eau dans une poêle, y déposer les blancs par cuillerées de manière à garnir toute la surface de la poêle. Faire chauffer 3 tasses de lait au bain-marie, ajouter ¾ tasse de sucre et une pincée de sel. Délayer 3 c. à thé de fécule de maïs, l'ajouter au lait après l'avoir réchauffée ; laisser mijoter 8 à 10 minutes. Lier avec les jaunes d'œufs battus dans un peu de lait froid ; lorsque la crème s'attache à la cuillère de bois, retirer la préparation ; aromatiser au goût. Laisser refroidir. Verser la crème aux jaunes d'œufs dans un plateau ; y déposer les blancs de manière à ce qu'ils surnagent. Décorer avec confitures ou gelée à volonté.

2e DINER

Potage aux pâtes d'Italie et au macaroni
Rissoles de desserte de viande
Bifteck à la poêle (Voir page 165)
Pommes de terre en vermicelle, page 171.
Salsifis au jus
Blanc-manger de trois couleurs — Café.

POTAGE AUX PÂTES D'ITALIE ET AU MACARONI

1 pot de bouillon
1 pinte d'eau
¾ tasse de pâtes d'Italie ou de vermicelle
¾ tasse de macaroni cuit coupé en petits cercles
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Faire chauffer le bouillon et l'eau ; y verser les pâtes d'Italie en pluie ainsi que le macaroni. Laisser mijoter une ½ heure ; assaisonner. Servir très chaud.

RISSOLES DE DESSERTE DE VIANDE

(A)
Restes de viande
1 c. à table de graisse
Sel, poivre, fines herbes
1 oignon
Reste de sauce ou de bouillon
Friture

(B)
2 tasses de farine
¾ c. à thé de sel
1 œuf
1 c. à thé de poudre à pâte
¾ tasse de graisse (ou beurre et graisse) ½ tasse d'eau.

(A volonté, 1 c. à table de jus de citron ou de vinaigre.)

Mode de préparation :

(A) Faire revenir l'oignon haché dans la graisse, ajouter la viande passée au hachoir, le sel, le poivre, les fines herbes, et le reste de sauce ou de bouillon.

(B) Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel ; y joindre la graisse ; émietter le plus finement possible. Faire la fontaine, y ajouter l'œuf battu avec l'eau et le vinaigre, ou le jus de

citron ; détremper légèrement ; laisser reposer ¼ d'heure avant de s'en servir. Étendre la pâte, la tailler en rondelles avec un emporte-pièce ; humecter d'eau le pourtour de la rondelle. Placer sur chacune 1 cuillerée de viande préparée comme ci-dessus ; replier la rondelle de manière à y enfermer la viande ; presser légèrement les côtés. Faire cuire en pleine friture.

NOTE.— Cette pâte peut être préparée la veille et mise au froid ou sur la glace. On peut aussi préparer de la même manière des rissoles de poisson ou de fruits.

BEIGNETS AUX POMMES DE TERRE

(Pièce supplémentaire)

8 à 10 pommes de terre	½ tasse de lait chaud
1 c. à table de beurre	1 tasse de fariné 4 œufs.

Mode de préparation :

Faire cuire les pommes de terre, en préparer une bonne purée avec le lait et le beurre ; battre quelques minutes, ajouter les jaunes d'œufs fouettés, la farine ; laisser refroidir la préparation. Au moment de la cuisson ajouter les blancs d'œufs en neige. Faire cuire par cuillerées en pleine friture.

SALSIFIS AU JUS

8 à 10 salsifis	1 pot d'eau bouillante
6 c. à table de farine	3 c. à table graisse ou beurre
1 chopine de bouillon	Assaisonnement.

Mode de préparation :

Ratisser les salsifis, les mettre aussitôt dans de l'eau froide vinaigrée ; faire cuire à l'eau bouillante salée. Pour conserver la blancheur, ajouter 2 ou 3 c. à table de farine délayée dans l'eau de la cuisson. Égoutter les salsifis, quand ils sont cuits ; les couper en morceaux. Faire une sauce avec la graisse ou le beurre fondus ; y ajouter le reste de la farine ; éteindre avec le bouillon chaud. Laisser mijoter 10 à 15 minutes ; y mettre les salsifis. Continuer la cuisson encore 10 minutes ; servir avec persil haché.

BLANC-MANGER DE TROIS COULEURS

Après avoir fait le blanc-manger ordinaire (voir page 160), le séparer en trois parties égales. Rincer le moule à l'eau froide. Déposer la partie blanche au fond ; mettre de la cochenille dans la 2e partie et la verser délicatement sur la partie blanche. Pour la troisième partie, délayer ¼ de tasse de cacao avec 2 c. à table d'eau bouillante, laisser bouillir 2 ou 3 minutes, le mêler à la 3e partie. Verser dans le moule. Faire prendre au frais. Démouler. Décorer avec crème fouettée ou gelée brisée.

Manière de préparer la gelée pour décorer :

Mettre ⅓ de tasse de gelée en poudre dans un plat creux, verser dessus 1 tasse d'eau bouillante, la brasser afin de la dissoudre. Laisser prendre au froid, briser avec un couteau ou passer dans le passe-purée, et décorer le blanc-manger.

3e DINER

Soupe aux fèves
Ragoût de bœuf avec pâte
Oeufs au jambon
Pommes de terre en purée
Légumes à l'étuvée
Croquettes de riz — Café.

SOUPE AUX FÈVES

Ingrédients :

1 chopine de fèves	1 pot d'eau froide
1 oignon (moyen)	1 c. à table de beurre
1 c. à table de saindoux	2 c. à table de farine
3 pintes d'eau bouillante	2 pintes de lait chaud

Sel, poivre, persil.

Mode de préparation :

Faire tremper les fèves la veille dans de l'eau froide. Le lendemain, les laver, les mettre cuire à l'eau froide. Après 20 minutes de cuisson, jeter cette eau, refroidir et ajouter l'eau bouillante ; laisser cuire jusqu'à ce que les fèves soient bien

tendres (l'eau devra être en partie consommée). Faire revenir dans la graisse les oignons hachés fin, ajouter la farine et le beurre, éteindre avec du lait chaud ; laisser jeter un bouillon et incorporer ce mélange aux fèves ; assaisonner de sel, de poivre, de persil haché. Laisser mijoter 4 à 5 minutes. Servir chaud.

RAGOÛT DE BOEUF AVEC PÂTE

4 à 5 livres de bœuf (dans la culotte)
6 pommes de terre
Assaisonnement
Feuilles de laurier
½ tasse de carottes et navets coupés
2 c. à table de farine.

Mode de préparation :

Couper la viande en morceaux. Hacher le gras et le faire rôtir. Saupoudrer la viande de farine, la faire saisir, assaisonner, ajouter l'oignon haché. Lorsque la viande est bien saisie, la couvrir d'eau bouillante. Couvrir et laisser mijoter 3 à 4 heures. Les carottes et les navets devront être ajoutés au ragoût 1 heure avant la fin de la cuisson et les pommes de terre 15 à 20 minutes avant de servir. Lorsque le ragoût est cuit, enlever les os s'il y en a, dégraisser, ajouter la farine délayée, laisser mijoter quelques minutes. Servir le ragoût entouré de pâtes.

OEUFS AU JAMBON

8 à 10 œufs ; sel, poivre
8 à 10 tranches de jambon.

Mode de préparation :

Faire rôtir le jambon ; le déposer dans un plat. Casser les œufs dans la friture, peu à la fois, les arroser avec la friture pendant la cuisson ; assaisonner. Déposer les œufs sur les tranches de jambon et servir très chaud.

(Si la jambon est trop maigre, le faire rôtir dans un peu de beurre ou de graisse.)

POMMES DE TERRE EN PURÉE

8 à 10 pommes de terre
1 tasse de lait chaud
2 c. à table beurre ou graisse
Sel, poivre, fines herbes.

Mode de préparation :

Faire cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée ; les égoutter, les passer dans le passe-purée, puis les remettre dans la casserole sur le coin du feu. Ajouter le lait chaud et battre quelques minutes, avec une cuillère de bois, afin de rendre la purée blanche et légère. Finir par le beurre qui doit fondre à la chaleur de la purée et non sous l'action du feu ; assaisonner et déposer avec goût dans un plat.

LÉGUMES À L'ÉTUVÉE

6 pommes de terre	1 navet
1 tasse de petits pois	1 tasse de tomates
1 oignon	¾ tasse de riz
Sel, poivre, épices au goût	1 pinte de bouillon.

Mode de préparation :

Préparer et trancher les légumes, les laver ainsi que le riz. Mettre par rangs dans une casserole ; assaisonner ; ajouter le bouillon. Couvrir et faire cuire dans un four modéré 3 heures. (Ajouter du bouillon ou de l'eau au besoin).

CROQUETTES DE RIZ

½ tasse de riz	1 tasse de lait
½ tasse d'eau	½ c. à thé de sel
1 œuf	Panure.

Mode de préparation :

Faire chauffer l'eau et le lait au bain-marie, y mettre le sel et le riz bien lavé. Laisser cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre ; ajouter le jaune d'œuf battu, retirer du feu et laisser refroidir. Parsemer un peu de panure sur une planche, y verser la préparation ; former des croquettes, les passer dans le blanc d'œuf étendu d'une c. à table d'eau froide, puis les rouler dans la panure et enfin les jeter dans une friture bouillante. Servir avec sirop d'érable ou autre.

———

4e DINER

Potage gras au sagou
Tranches de bœuf braisées
Pommes de terre rôties (Voir page 162)
Asperges à la crème
Betteraves en gelée (Voir page 232)
Pouding au riz
Tartelettes à la gelée

POTAGE GRAS AU SAGOU

1 pot de bouillon	½ tasse de sagou ; sel, poivre.

Mode de préparation :

Faire chauffer le bouillon. Verser le sagou en pluie, brasser, assaisonner, laisser cuire pendant 8 à 10 minutes.

TRANCHES DE BOEUF BRAISÉES

3½ à 4 lbs maigre de bœuf	1 oignon
4 c. à table graisse de rôti ou beurre	1 tasse bouillon
	Farine, sel, poivre.

Mode de préparation :

Parer la viande, la trancher d'un demi-pouce d'épaisseur, la battre pour l'attendrir. Mettre dans un chaudron de la graisse, de l'oignon émincé, un rang de tranches de bœuf, du sel et du poivre ; saupoudrer de farine. Recommencer ainsi jusqu'à ce que toutes les quantités soient épuisées. Ajouter le bouillon chaud. Recouvrir le chaudron et faire cuire au four modéré pendant 3 à 4 heures. Arroser de temps en temps avec le jus qui s'est formé et si c'est nécessaire ajouter ½ tasse de bouillon.

ASPERGES À LA CRÈME

1 boîte d'asperges	1 tasse de lait — Ass.
1 tasse de crème	3 c. à table de farine.

Mode de préparation :

Faire chauffer le lait ; délayer la farine avec la crème, la verser dans le lait chaud. Laisser mijoter 10 à 15 minutes,

assaisonner. Faire chauffer les asperges après en avoir enlevé les parties dures ; les déposer dans un plat chaud, masquer avec la sauce. Servir très chaud.

POUDING AU RIZ

¾ tasse de riz	1 chopine d'eau bouillante
1 chopine de lait chaud	1 tasse de lait froid
3 ou 4 œufs	1 tasse de sucre
Sel, essence ou muscade	1 c. à table de beurre.

Mode de préparation :

Laver le riz dans plusieurs eaux, le faire cuire à l'eau bouillante, y mettre une pincée sel ; après 20 minutes de cuisson, ajouter le lait chaud, laisser cuire de nouveau ¼ d'heure ; retirer du feu, ajouter le zeste d'orange ou la muscade. Battre les œufs avec le sucre et le lait froid ; avoir soin de réserver 1 ou 2 blancs si on veut décorer le pouding. Verser les œufs dans le riz, bien faire le mélange. Mettre la préparation dans un plat beurré ; parsemer le dessus de beurre fondu, faire cuire au four doux durant ¾ d'heure à 1 heure. Retirer du four ; à l'aide d'un cornet de papier, décorer d'une meringue et faire dorer au four. A volonté, servir avec une crème aux jaunes d'œufs ou avec une sauce sucrée.

TARTELETTES À LA GELÉE

2 œufs	2 c. à thé de gingembre
⅓ tasse de beurre	2 tasses ou plus de farine
1 tasse de sucre	3 c. à thé de poudre à pâte
½ tasse de crème	1 c. à thé de sel

Gelée ou confitures épaisses.

Mode de préparation :

Battre les œufs, ajouter le sucre, le beurre défait en crème, Tamiser la farine avec la poudre, le sel, le gingembre ; l'alterner avec la crème. Faire une pâte pas trop ferme ; abaisser, tailler avec un petit emporte-pièce. Sur une rondelle, déposer un morceau de gelée ou des confitures, laisser une petite ouverture dans une seconde rondelle, déposer celle-ci sur la première en pressant bien le tour. Cuire au four modéré.

5e DINER

Potage à la purée de pois
Morue à la ménagère
Pain de macaroni
Sauce tomate (Voir page 199)
Pommes de terre frites (Voir page 191)
Pouding au raisin à la vapeur.

POTAGE À LA PURÉE DE POIS

1 chopine de pois	2 pots d'eau froide
1 oignon ou un poireau	¼ livre de lard ou
Sel, poivre, sarriette	1 c. à table beurre ou graisse.

Mode de préparation :

Faire tremper les pois la veille dans de l'eau froide, le lendemain les laver, les mettre cuire à l'eau froide. Quand l'eau bout, ajouter le lard salé, l'oignon revenu ou le poireau. Faire mijoter 3 à 4 heures. Lorsque les pois sont cuits, les passer en purée, assaisonner de sel, de poivre, de sarriette ; laisser frémir quelques minutes ; si la purée est trop épaisse, ajouter de l'eau bouillante.

MORUE À LA MÉNAGÈRE

1 morue	2 c. à table de vinaigre
2 à 3 c. à table de beurre	1 feuille de laurier
1 oignon	Sel et poivre
1 chopine de tomates	Chapelure.

Mode de préparation :

Couper la morue en tranches, les mettre dans une lèchefrite beurrée ; couvrir avec de l'oignon haché, des tomates, du vinaigre, des feuilles de laurier, du sel, du poivre. Ajouter un peu d'eau, saupoudrer de chapelure, de quelques noisettes de beurre. Faire cuire au four pendant 30 à 40 minutes.

PAIN DE MACARONI AU FROMAGE

⅓ paquet de macaroni	Eau bouillante
1 tasse de lait — 3 œufs	1 tasse de mie de pain
2 c. à table de beurre	½ tasse de fromage râpé

1 c. à table d'oignon et de persil — 1 c. à thé de sel
Piment vert haché fin ou poivre rouge.

Mode de préparation :

Casser le macaroni en petits bouts, le faire cuire dans beaucoup d'eau bouillante salée. Faire revenir l'oignon, le piment, et le persil dans le beurre, ajouter un peu d'eau pour empêcher les oignons de brûler ; égoutter ou laisser réduire l'eau entièrement. Lorsque le macaroni est bien tendre, le refroidir, l'égoutter et l'ajouter aux oignons, ainsi que les jaunes d'œufs battus, la mie de pain, le lait et l'assaisonnement. Bien faire le mélange, y incorporer légèrement, en dernier, les blancs d'œufs battus en neige. Verser cette préparation dans une moule bien beurré et dont le fond est recouvert d'un papier huilé ou beurré. Faire cuire au bain-marie à four modéré pendant ¾ à 1 heure. Démouler et servir avec sauce tomate, page 199.

POUDING AU RAISIN À LA VAPEUR

2 œufs — ½ tasse de beurre
2 tasses de farine
3 c. à thé de poudre à pâte
2 c. à table de sucre
1 tasse de lait
1 tasse de raisins — Sel.

Mode de préparation :

Séparer les jaunes d'œufs des blancs ; les battre avec le sucre ; ajouter le beurre défait en crème. Fouetter les blancs, les ajouter à la première préparation. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel, la faire entrer légèrement en l'alternant avec le lait ; ajouter alors le raisin saupoudré de farine. Beurrer un moule ayant un couvercle ; y verser la préparation. Cuire à la vapeur 2 heures. Servir avec du sirop d'érable ou une sauce qu'on prépare de la manière suivante :

2 c. à table de farine
1 tasse de cassonade
1 c. à table de beurre
1 chopine d'eau
Muscade ou zeste ou essence.

Faire roussir le beurre, la farine, le sucre, ajouter l'eau chaude, le zeste d'orange ou la muscade en brassant constamment. Laisser mijoter 10 minutes ; retirer du feu, aromatiser et servir.

1er SOUPER

Potage à la farine d'avoine
Salade de porc frais ou de poulet
Oeufs et pommes de terre au gratin
Tapioca aux pommes
Pouding roulé (Voir page 231).

POTAGE À LA FARINE D'AVOINE

4 tasses de bouillon	2 tasses d'eau froide
¾ tasse de gruau d'avoine	3 tasses de lait chaud
Sel, poivre, persil	(à volonté) 1 jaune d'œuf
Croûtons	1 c. à tab. de beurre.

Mode de préparation :

Laisser tremper le gruau dans l'eau froide 10 à 15 min. ; le verser dans le bouillon chaud et laisser cuire 50 à 60 min. Ajouter le lait chaud et les assaisonnements ; cuire de nouveau quelques instants. Si on désire enrichir le potage, le lier avec le jaune d'œuf mélangé au beurre ou battu avec un peu de lait ou de crème. Servir très chaud avec des croûtons.

SALADE de PORC FRAIS de POULET ou de POISSON

2 tasses restes de porc frais ou de poulet	1 oignon, sel, poivre
	2 branches de céleri haché
2 œufs cuits dur	Mayonnaise, page 163.

Mode de préparation :

Couper les restes de viande en petits carrés ou filets transversalement aux fibres de la viande. Hacher fin l'oignon et le céleri, ajouter l'assaisonnement ; faire un mélange parfait. Déposer la préparation sur une feuille de laitue dans un saladier et masquer d'une bonne mayonnaise. On peut décorer au goût avec un œuf cuit dur. Servir froid.

OEUFS ET POMMES DE TERRE AU GRATIN

2 grosses pommes de terre	3 œufs cuits dur
3 c. à table de farine	2 c. à tab. beurre ou graisse
Sel, poivre	1½ tasse de lait

Biscuits soda pilés ou panure.

Préparer et faire cuire les légumes au naturel, les blanchir s'il y a lieu. Après parfaite cuisson, les mettre dans la sauce suivante :

Sauce béchamelle

1 pinte de lait chaud	4 c. à table beurre ou graisse
1 oignon, sel, poivre.	8 c. à table de farine.

Mode de préparation :

Faire revenir dans le beurre ou la graisse l'oignon haché fin, ajouter la farine non délayée, bien mêler au beurre. Éteindre avec le lait chaud mais non bouillant ; verser peu à peu pour éviter les grumeaux. Assaisonner de sel et de poivre ; laisser mijoter 15 à 20 minutes. Se servir de cette sauce pour tous les légumes à la Béchamel.

NOTE.—Le lait peut être remplacé totalement ou partiellement par l'eau de la cuisson des légumes.

POMMES À L'ÉTOUFFÉE (grands-pères)

(A)	1 tasse de mélasse 1 tasse de cassonade 2 pintes d'eau ¾ tasse de farine 6 à 8 pommes, muscade	(B)	2 tasses de farine. 4 c. à thé de poudre à pâte 2 c. à table beurre ou graisse ¾ tasse de lait, sel.

Mode de préparation :

Mettre bouillir l'eau, ajouter la mélasse, la cassonade, la muscade et la farine délayée. Peler les pommes, les couper en quartiers et les additionner au sirop. Tamiser les 2 tasses de farine avec la poudre et le sel. Émietter le beurre ou la graisse à la farine. Faire la détrempe avec le lait. Ajouter par petites cuillérées dans le sirop ; couvrir la marmite et laisser cuire 20 minutes. Les pommes se mettent à volonté.

RIZ AU LAIT

1 chopine d'eau	1 chopine de lait
¾ tasse de riz	1 pincée de sel

1 c. à table de fécule de maïs.

Mode de préparation :

Faire bouillir l'eau, ajouter le riz bien lavé et le sel, laisser cuire au bain-marie durant ½ heure, ajouter le lait chaud et continuer la cuisson 10 à 15 minutes. Mettre la fécule délayée et laisser mijoter quelques instants. Servir avec sucre d'érable.

3e SOUPER

Pouding au fromage
Légumes à la sauce tomate
Pommes de terre sautées aux fines herbes
Crème aux dattes
Chaussons aux pommes.

POUDING AU FROMAGE

1 chopine de pain émietté	1½ chop. lait bouillant
½ livre de fromage	2 œufs
Sel, poivre, panure	1 c. à table de beurre.

Mode de préparation :

Verser le lait bouillant sur le pain, laisser reposer ¼ d'heure, ajouter le fromage haché ou râpé, le sel, le poivre, les œufs battus. Verser dans un plat creux beurré. Saupoudrer de panure et de beurre fondu. Cuire 30 à 45 minutes au four.

LÉGUMES À LA SAUCE TOMATE

Mode de préparation :

Voir légumes à la sauce béchamelle et remplacer celle-ci par une sauce tomate.

POMMES DE TERRE SAUTÉES AUX FINES HERBES

8 à 10 pommes de terre cuites	2 c. à table beurre ou graisse
1 petit oignon — 1 jaune d'œuf	Persil — Ass.

Mode de préparation :

Hacher l'oignon fin, le faire revenir dans la graisse avec le persil. Couper les pommes de terre en dés, les ajouter à l'oignon,

tourner avec une spatule jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Au moment de servir, ajouter le jaune d'œuf battu, amalgamer le tout et servir aussitôt.

CRÈME AUX DATTES

1 livre de dattes
1 pinte d'eau
½ tasse de sucre
6 c. à table de fécule de maïs
1 tasse de crème double.

Mode de préparation :

Faire bouillir l'eau avec le sucre ; ajouter les dattes coupées par morceaux ; laisser mijoter 7 à 8 minutes. Lier avec la fécule de maïs délayée. Verser dans un plateau ; laisser refroidir. Décorer avec la crème fouettée ou une meringue.

CHAUSSONS AUX POMMES

(A) Pâte brisée.

(B) { 5 ou 6 pommes
Un peu d'eau au besoin ½ tasse de sucre.

Mode de préparation :

Abaisser la pâte brisée de forme rectangulaire, tailler en morceaux de 4 à 5 pouces environ ; retourner chaque morceau, déposer sur une moitié des pommes cuites avec le sucre ou simplement hachées et sucrées. Sur l'autre moitié de la pâte, faire quelques incisions, humecter le tour avant de replier, presser les bords, déposer sur une tôle graissée et cuire au four chaud.

———

4e SOUPER

Potage aux fèves à beurre (Voir page 174)
Pains hongrois
Omelette au fromage
Gâteau de riz ou autres céréales
Pommes farcies au raisin
Biscuits au coco.

PAINS HONGROIS

12 pommes de terre
1 c. à table de beurre
1 œuf, farine
Assaisonnement
½ tasse de jambon
1 oignon
1 c. à table graisse de rôti
Fines herbes.

Mode de préparation :

Préparer une bonne purée avec les pommes de terre, ajouter le jambon et l'œuf battu, l'oignon revenu dans la graisse de rôti ; amalgamer le tout. Faire refroidir la préparation, en façonner des petites galettes, les rouler dans la farine. Faire rôtir dans du beurre et de la graisse, comme des crêpes ou au four. Servir très chaud.

OMELETTE AU FROMAGE

(Voir omelette économique, page 174). Avant de verser la préparation dans la poêle, y mélanger une demi-tasse de fromage râpé.

GÂTEAU DE RIZ OU AUTRES CÉRÉALES

1 chopine de riz au lait
2 œufs ; ¼ tasse de sucre.

Mode de préparation :

Battre les jaunes d'œufs avec le sucre et les ajouter au riz au lait ; y faire entrer légèrement les blancs fouettés en neige. Verser cette préparation dans un moule beurré, faire cuire 20 minutes, au four chaud.

(On prépare de la même manière un gâteau au tapioca, à la semoule et au sagou. Ces préparations sont généralement servies avec une sauce aux fruits ou avec des confitures qui en relèvent le goût).

POMMES FARCIES AU RAISIN

10 à 12 pommes
¾ à 1 tasse raisin
10 à 12 c. à thé de sucre
1 tasse d'eau bouillante.

Mode de préparation :

Laver les pommes, enlever les cœurs, disposer les pommes dans une casserole ; remplir de raisin l'intérieur de chacune,

mettre une c. à thé de sucre ; verser l'eau autour ; faire cuire dans un four chaud jusqu'à ce que les pommes soient tendres ; avoir soin de les arroser. Servir les pommes chaudes ou froides avec le sirop de la cuisson.

BISCUITS AU COCO

2 œufs — 1 tasse de sucre	1 c. à thé de soda à pâte
$\frac{1}{3}$ tasse de beurre	2 c. à thé de crème de tartre
1 tasse de coco	Farine pour pâte à la cuillère
½ tasse de lait	(2½ tasses environ).

Mode de préparation :

Battre les œufs, ajouter le sucre, le beurre défait en crème, le coco qui a trempé dans le lait pendant une demi-heure. Tamiser la farine avec le soda et la crème de tartre ; faire la détrempe. Mettre par petites cuillerées sur une tôle beurrée. Badigeonner le dessus des biscuits avec un peu de blanc d'œuf légèrement battu ; saupoudrer de coco râpé ; cuire au four modéré.

5e SOUPER

Potage velouté blanc
Escalopes de poisson
Petits pâtés aux salsifis
Crème au sagou (Voir page 178)
Gâteau d'or
Pâtés chauds
Gâteau économique aux fruits
} **pièces supplément.**

POTAGE VELOUTÉ BLANC

1 oignon	1 chopine de lait
4 c. à table de beurre	1 jaune d'œuf
4 c. à table de farine	½ tasse de crème, croûtons
1 chopine d'eau chaude	Assaisonnement.

Mode de préparation :

Faire revenir un oignon haché avec 3 c. à table de beurre ; ajouter la farine non délayée, éteindre peu à peu avec de l'eau

bouillante. Laisser frémir 15 à 20 minutes ; incorporer le lait chaud, l'assaisonnement ; faire mijoter de nouveau quelques instants. Avant de servir ajouter la liaison et l'autre cuillerée de beurre frais. Servir avec croûtons.

Croûtons.— Beurrer légèrement du pain rassis. Couper en petits dés ; faire dorer au fourneau. Jeter sur le potage au moment de servir.

NOTE.— Quand on ajoute une liaison au potage on retranche une cuillerée de farine. Tous les potages crèmes de légumes se font comme le potage velouté blanc. On ajoute, par pinte de potage, quelques instants avant de mettre la liaison, ½ tasse de purée de légume avec laquel on désire faire le potage. On prépare ainsi le potage crème de céleri, de salsifis, de potiron, de pommes de terre, de pois verts, etc.

ESCALOPES DE POISSON

(A)	2 livres de morue ou autre poisson blanc	4 clous de girofle
	1 oignon tranché	1 feuille de laurier
	1 branche de céleri	Jus d'un demi-citron
	6 petits piments, persil.	Sel, poivre
		1 tasse sauce béchamelle No 2.
(B)	5 ou 6 pommes de terre	1 c. à table de beurre
	¼ tasse de lait chaud ou de crème	Sel, poivre
		Un peu de poivre rouge
	1 morceau d'oignon haché	3 blancs d'œufs.

Mode de préparation :

Mettre dans la casserole assez d'eau pour couvrir le poisson ; ajouter l'oignon, le céleri, le persil, les piments, le clou de girofle, la feuille de laurier, le jus de citron et l'assaisonnement. Laisser bouillir quelques instants. Ajouter le poisson ; continuer la cuisson à petits frémissements ; retirer dès que la chair est tendre.

Faire cuire les pommes de terre ; en préparer une bonne purée, y entrer légèrement les blancs d'œufs fouettés.

Mettre dans un plat profond allant au fourneau, un rang de poisson, un rang de sauce ; couvrir de purée en la déposant d'une manière irrégulière. Faire jaunir au four environ 15 minutes. (On peut aussi servir cette préparation individuellement sur des coquilles ou sur des croûtons.)

PETITS PÂTÉS AUX SALSIFIS

5 ou 6 salsifis	3 c. à table beurre
Jus d'oignon	3 c. à table farine
1 tasse de lait	Sel, poivre

Pâte brisée.

Mode de préparation :

Blanchir les salsifis, les refroidir, les ratisser, les mettre au fur et à mesure dans de l'eau acidulée de vinaigre ; les faire cuire dans de l'eau en ébullition. Faire un roux blanc avec les ingrédients ci-dessus, assaisonner au goût. Après parfaite cuisson des salsifis, les couper et les mettre dans la sauce. Préparer une bonne pâte brisée ; l'abaisser, la tailler en rondelles avec un emporte pièce. Placer chaque rondelle sur une assiette à tartelette, humecter le pourtour à l'aide d'un pinceau, recouvrir d'une seconde rondelle au milieu de laquelle on laisse une ouverture ; dorer le dessus du pâté d'un jaune d'œuf battu avec un peu d'eau froide. Cuire au four chaud. Lorsque les pâtés sont cuits, mettre dans chacun 1 c. à table de la préparation ci-dessus. Servir très chaud.

PÂTÉS CHAUDS

(A)	Restes de veau ou autre viande Assaisonnement	Restes de sauce.
(B)	4 tasses de farine 4 c. à thé poudre à pâte 1½ tasse de lait	1½ c. à thé de sel ¾ tasse de graisse 1 c. à thé d'ammon. pulvérisée.

Mode de préparation :

(A) Couper la viande en tranches minces, la faire revenir dans la sauce à laquelle on aura ajouté 1 oignon revenu et des épices au goût.

(B) Tamiser la farine avec la poudre et le sel, y émietter la graisse. Faire la détrempe légèrement avec le lait dans lequel on aura dissous l'ammoniaque. Abaisser, mettre une partie de l'abaisse autour d'un plat creux beurré, verser, la viande préparée, recouvrir d'une abaisse de pâte ; cuire au four modéré.

GÂTEAU ÉCONOMIQUE AUX FRUITS

4 œufs — 1 tasse de sucre
1 tasse de beurre
1 tasse de mélasse
1 c. à thé d'épices mêlées
1½ livre de raisins hchés
4½ tasses de farine
Jus d'un citron
1 tasse de lait
1 c. à thé de soda
1 noix muscade râpée
1 c. à thé de gingembre
1 c. à thé de vanille
1½ livre de raisins de Corinthe lavés et séchés.

Mode de préparation :

Battre les œufs, incorporer le sucre, le beurre défait en crème. la mélasse, les épices, la muscade, le jus de citron et la vanille, Dissoudre le soda dans le lait et alterner celui-ci et la farine ; ajouter les fruits saupoudrés de farine. Mettre la préparation dans un moule beurré ; cuire au four modéré 2½ à 3 heures.

GÂTEAU D'OR

4 jaunes d'œufs
½ tasse de beurre
½ c. à thé de soda
2¼ tasses de farine
1 tasse de sucre
½ tasse de lait
1 c. à thé de crème de tartre
Essence.

Mode de préparation :

Battre les jaunes avec le sucre ; y incorporer le beurre défait en crème ; tamiser la farine 2 fois avec le soda et la crème de tartre, la faire entrer légèrement en l'alternant avec le lait ; ajouter l'essence. Mettre la préparation dans un moule graissé. Cuire dans un four modéré 30 à 40 minutes.

POUDING ROULÉ

2 œufs — ½ tasse de sucre
¼ tasse de beurre
1 tasse d'eau froide ou moitié eau et moitié lait
3 tasses de farine
4 c. à thé de poudre à pâte
Confitures — Sel, muscade.

Battre les œufs, ajouter le sucre, le beurre défait en crème, la muscade. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel ; alterner eau et lait. Faire une abaisse de forme rectangulaire, étendre des confitures sur la pâte, rouler et cuire au four ou à la vapeur. Servir avec sirop d'érable ou autre.

Mode de préparation :

Tamiser la farine avec la crème de tartre, le soda et le sel. Battre l'œuf avec le sucre. Ajouter un peu de lait. Faire la détrempe alternant la farine et le reste du lait. Ajouter le beurre fondu à la fin. Verser dans un moule graissé. Faire cuire dans un four assez chaud, 20 à 30 minutes.

BISCUITS BLANCS

3 œufs	¾ tasse de beurre
2 tasses de sucre	¾ tasse de graisse
2 tasses de lait	½ c. à thé de soda dans le lait
6 c. à thé de poudre à pâte	Farine.

Mode de préparation :

Battre les œufs avec le sucre, ajouter la graisse et le beurre défaits. Tamiser la farine avec la poudre; faire la détrempe en l'alternant avec le lait. Lorsque la pâte est d'une bonne consistance, la fraiser sur la table farinée, l'abaisser. Tailler avec un emporte-pièce. Saupoudrer le dessus de chaque biscuit de sucre granulé et déposer 2 ou 3 raisins.

———

FOIE DE VEAU SAUTÉ

2 lbs de foie de veau	2 c. à table de farine
2 c. à table graisse de rôti	½ tasse de bouillon
1 oignon	Sel, poivre, persil.

Mode de préparation :

Couper le foie en tranches minces ; plonger dans une eau bouillante 5 minutes, éponger et couvrir de lait puis saupoudrer de farine. Mettre dans une poêle, de la graisse ou du beurre, l'oignon haché, y faire cuire les tranches de foie à feu vif pendant 5 minutes ; retourner sans piquer dès que le sang perle d'un côté ; laisser cuire de nouveau pendant 5 minutes, assaisonner de sel, de poivre, de persil haché et mouiller d'un peu de bouillon. Terminer la cuisson à feu doux ; dresser en couronne sur un plat chaud et servir la sauce avec le foie.

Ne jamais faire bouillir le foie dans la sauce pas plus que les rognons sautés ; ils durciraient.

TABLE DES MATIÈRES

PREMIÈRE PARTIE

Théorie et exercices appliqués

7ème ANNÉE

8ème ANNÉE

DEUXIÈME PARTIE

PRATIQUE

TABLE ALPHABÉTIQUE

G

H

L

M

O

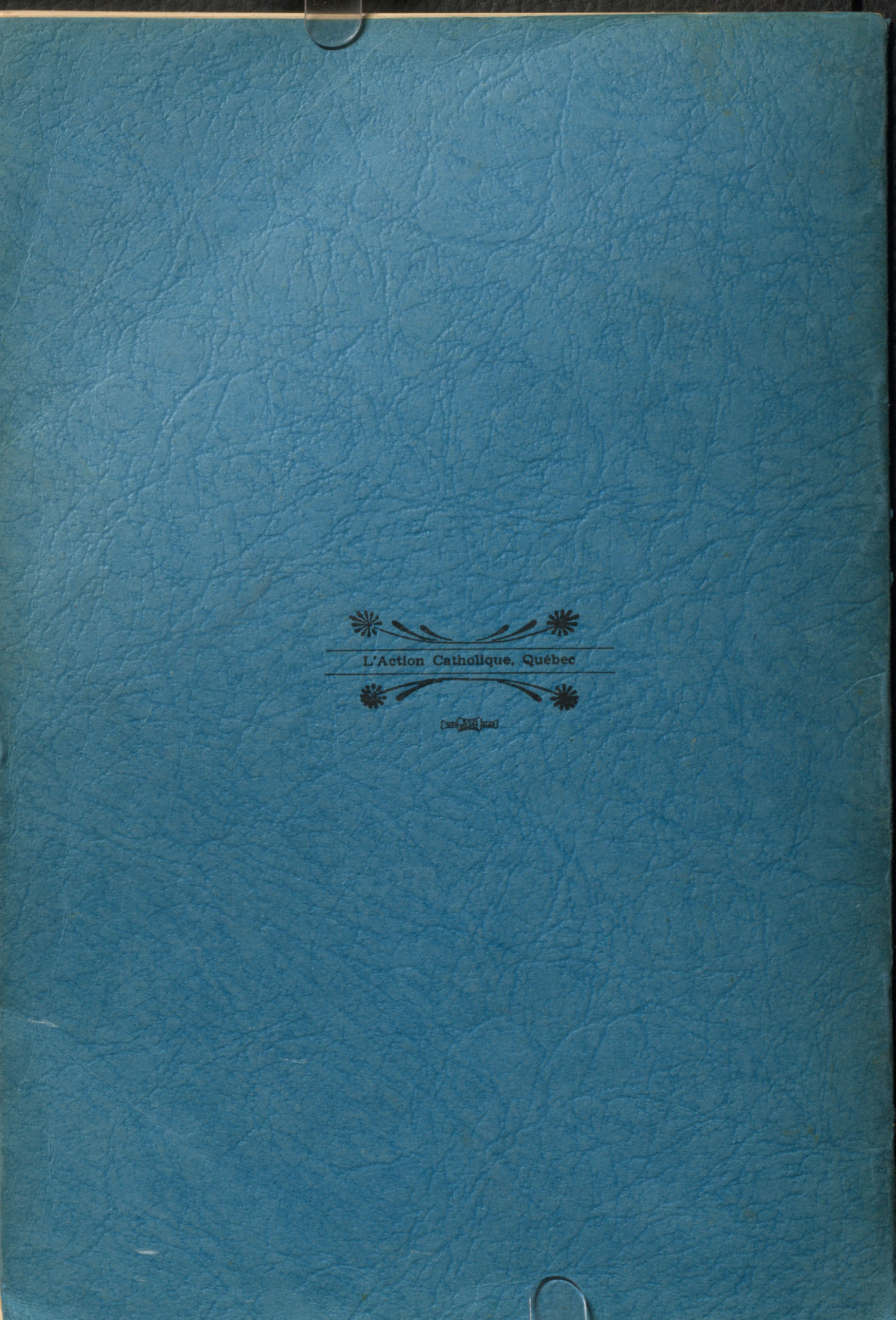
P

R

S

T





L'Action Catholique, Québec